HZ Books
华章心理

如何成为一个学习忍者

[英] 格雷厄姆·奥尔科特（Graham Allcott）著
陈立东 译

* * *

HOW TO BE A KNOWLEDGE NINJA

Study Smarter, Focus Better, Achieve More



机械工业出版社
China Machine Press

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM



如何成为一个学习忍者

[英] 格雷厄姆·奥尔科特（Graham Allcott）著
陈立东 译

* * *

HOW TO BE
A KNOWLEDGE NINJA
Study Smarter, Focus Better, Achieve More

机械工业出版社
China Machine Press

如何成为一个学习忍者

How to Be a Knowledge Ninja：Study Smarter，Focus Better，Achieve More

（英）格雷厄姆·奥尔科特（Graham Allcott） 著

陈立东 译

ISBN：978-7-111-55698-5

本书纸版由机械工业出版社于2017年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

微信公众号 华章电子书（微信号：hzebook）

前言　学习忍者的练就方式

闹钟响了。你的大脑慢慢想起今天早上已经不是第一次听见闹铃了。你看了看时间，惊叹道：“我不可能贪睡了那么久，绝对不可能！”今天是星期三。你还有一项任务未完成，明天就必须上交了。时间倏忽而逝，本来打算好的今天早上一个小时的额外阅读时间变成了一个小时的赖床时间，显然这不是个好兆头。哦，你可能会错过公交车，因此上课迟到。

昨天晚上你熬夜了，因为朋友叫你晚上过去聚餐，但没想到聚餐整整持续了一个晚上。此时此刻，你觉得晕乎乎的，如同腾云驾雾般，甚至不知道该如何面对这个世界。你看了看手机短信，突然回忆起来答应了老板明天晚上加班（好吧，你确实需要钱，也只能这样了），但是接下来的几天你会很忙。更要命的是还有件事情没有完成，而且周一就是截止日期了。事实上，你已经知道接下来的几天不可能再像你几周前制订的计划那样得过且过地安然度过了。

“为什么事情不能按照计划进行呢？”

“为什么我总是觉得自己什么事情都没有做好，搞得一团糟呢？”

“搞定所有这些事情实在比登天还难啊！”

本书围绕上述这些问题，帮助你从匍匐前行摇身蜕变成一个学习忍者（knowledge ninja）——制服这些压力、混乱、拖延以及其他让人崩溃的“敌人”，从而建立起一种游戏般的掌控感，让你对自己所做

的事情充满极大的干劲儿。

我们很容易感觉到其他人把事情都搞定了，只有自己还是一团糟。所以，让我来告诉你一个小秘密：其实，每个人都有同样的感受。不论是最有权势的商业巨擘、政治家、电视荧幕上帅气爆棚的偶像，还是你的朋友、家人和行为榜样，他们也终究是芸芸众生中会犯错误并力争上游的普通人。作为人，我们比想象中的更容易犯错：我们计划不当；我们好高骛远，心比天高；我们思维不够缜密，以至于无法对前景有清晰的认识；我们纠结于孰轻孰重；我们感到惊恐畏惧、紧张不安。哦，多希望有一场关于拖延的考试啊，因为我们肯定能拿到“A”等成绩（不过再仔细想想吧！我们甚至很可能把这场考试一直推迟到第二天。）

这就是制订学习计划或阅读学习指南时出现的部分问题：生活并不完美，而我们也忘了自身本来也并不完美。我们总认为自己把事情搞得一团糟，因为生活本来就是一团解不开的乱麻。但学习类的丛书和宏伟计划总是误导我们认为自己的梦想近乎完美，而我们也屡次中招。我们梦想着自己可以过上完美的生活，并使自己确信买一个漂亮的新笔记本和几只荧光笔就已经踏上了成功之旅的第一步。一学期已经过去三周了，我们最初的那些豪情壮志早已褪色不堪、锈迹斑斑，我们又开始感到失望无助、焦躁不安、畏缩不前，生活和学习又成了一团乱麻。

我在校期间学到了很多东西，而实际上只有很少一部分是从课程里学到的。在校期间，我编辑了一份音乐杂志，在一个乐队演唱，参

与政治改革运动，筹办音乐活动，为当地的报纸写音乐专栏，在当地的一个无线电台当流行音乐播音员，同时每周六天配送报纸，每周有三个晚上在一家银行工作。但当我回首逝去的上学时光时，仍觉得自己浪费了很多机会。如果那时我就懂得效率、注意力、心理学、自控力以及动力，那么我的在校时光和我现在的资质将会更上一层楼。

亲爱的读者朋友，不论你是在为你的普通中等教育证书（GCSE）或高中教育证书（A-level）而学习，还是为你的法语课课后作业而学习，我都希望本书在激发你的学习热情的同时，还能够为你提供一些关于商业领域和生产力的技巧及诀窍，从而将你的学习提升到一个新的水平。如果你脑海中已经有了自己的目标——？一种能力、一段人生历程或一项成就，那么我很愿意成为你这段旅程中的向导，并且我承诺助你完美收官，顺利到达理想目的地。

你想要改变现状，从而变得更具自律性，对事物有更好的记忆力，掌握辩证思考的技能，并能写出更好的文章吗？你当然想这样。那么，如何才能改变现状，获得更多呢？你需要像一个学习忍者一样思考，掌握能够帮你集中注意力的九个关键技巧，彻底变革你的学习方式。

应该摒弃只有孩子应该花时间在学习上的观点。只要你仍有一些需要学习的东西，你就还是一个学生，这意味着你需要终生学习。

——亨利L.多尔蒂

如何使用本书

本书分为三个主要的部分：

（1）我们将主要讨论培养有利于学习的心智和习惯，即学习忍者的练就方式——？一些能够帮助你找到捷径、最大化利用学习时间、有更多的控制感、降低焦躁的精神方法。我们将共同探讨成为一个学习者的意义，并探索适合你的学习方式。从本质上来说，第一部分的目标是尽可能让大脑以最为有效的方式接收并保存知识，并且扫除这一过程中的重重障碍，轻装前进。

（2）在本书中间的几章中，我们将会用这种新发现的学习忍者心智来处理学习的几个关键原则，并充分发挥你特有的学习方式的优势，包括：一般性学习、记笔记、小组学习、写作、复习和考试。

（3）我们将讨论许多人关注的主题——拖延症。但我还想讨论怎样才能置换掉拖延症：不断增强行动的动力，克服你的恐惧，并培养出有助于让学习更加有趣，帮助你余生学习的天真的好奇心。

我希望你从头到尾一页不漏地阅读完本书，但我知道你可能没有时间！所以在我们开始前，如果你匆忙挑选了本书，那么不管你今天读到了哪里，你都可以根据目录指引径直切换到指定章节。

“我怎么可以这么傻！”

当我们回首过去，悔恨于自己已经浪费的美好时光，看着截止日期不断逼近，我们都忍不住想给自己一个响亮的耳光。我们过去浪费了太多时间，所以现在必须争分夺秒。我们怎么可以这么傻？！你是

否曾经奢望着把钟表往回拨，回放那些事后，才意识到毫无意义的电视剧、电影和游戏占据了自己的时间（虽然当时玩得很开心）？我们所面对的诱惑让我们成了普通人。尽管我们无法简单地决定在某一天成为一个超级英雄，对这些让自己分心的事物、拖延症和懒散的行为习惯产生免疫力，但我们可以学着像学习忍者一样思考。学习忍者是拥有强大的内心、掌握有效的方式并能具有比预期做得更好的能力的人士。让我们面对现实吧，每个人都想成为学习忍者式的人。

所以本书会讲述学习忍者的九大特征。所有这些特征都可以通过一些实践来学习。它们是通往学习旅程的坦途，是引领你思考周围世界的有效方式，是提高你的自我约束力并摒弃那些让你感到沮丧的不良习惯的方法。所以，我亲爱的学习忍者学徒，我们现在就扬帆起航吧！

第一部分　学习忍者的独门武器



第1章　学习忍者的九大特征

平衡

学习忍者需要在生活中找到平衡点。学习只是众多优先任务中的一个方面，它可能不是你最先考虑的事情。保持平衡是为了更好地适应学习，以便自己有时间来做那些真正重要的事情。或者，学习可能是你最想做的事情，但是生活总是羁绊着你。

兼顾

你的年龄越大，学习程度越深，“日常生活”越有可能羁绊你学习的道路。它可以压得你喘不过气来。给学习或写作腾出空间只是成功的一半，另一半则是良好的自我感觉！有几个相似的提高效率或学习的方式，其中尤其重要的便是构建行动体系。它能让你兼顾生活中的各方面，而不至于让自己被压得喘不过气来。

“行动体系”包括有助于你养成好习惯并且对你的决策充满自控感所需要的结构和系统。列一份不错的任务清单，以便你能清楚自己的选择，并且了解那些让你烦躁不安的事情。列清单是缓解紧张的最重要的方面之一。一份好的任务清单就像第二大脑：实际上比你本身的大脑更加有用，因为一旦你把事情都写下来，你就不容易忘记。

养成很好的日常行为规范需要的不仅仅是心里想着要有好的想

法。想要改变你的行为习惯，并养成能坚持不懈的良好习惯，你需要再次思考行动体系。你是否一直想查看一下自己的邮箱或者抽时间看看那些庞然大物似的书籍，却从来没有真正付诸实践？你是否不断告诫自己需要在那篇文章上有所进展了，但最后还是选择看奈飞公司刚出的电视节目？这些不仅仅是意志力或者决策的问题，这些是“行动体系”的问题！所以在本书的后面部分，我们将会着重讨论自我管理技巧，这将有助于你减轻拖延症，以便自己能做更多的事情。

人际关系

“我这周不能和她分手，因为她周四有一个高级水平的考试。”我们都曾经听过朋友说出这样的话，甚至我们自己也曾说过这样的话！人际关系是需要花时间去苦心经营的，但是这恰恰成了让我们分散学习注意力的羁绊。不论这段关系是爱情发展初期、与父母或兄弟姐妹的关系，还是一份牢固的友谊，它们都是问题所在。“学习/生活平衡”这个概念包含了很多内容，并且如果你在为一份资格证书而刻苦学习，你可能经常会觉得学习和生活失去了平衡。如果你像我一样，从14岁一直到大学毕业，为了有更好的生活，在学习之余做着一份兼职工作，那么这将是一项极大的挑战。从表面上看，生活/工作平衡只意味着两件事情，而实际上，生活中我们需要同时处理着三四件或更多的重要事务。

社交

当然，除去这些需要你投入精力和注意力的事情外，你还有“更重要得多”的事情，像喝酒、跳舞和娱乐，如果你正在上大学则更是如此。一些学院或大学会对学生的社交活动设置限度，但在我所遇见的来自不同机构或者任何年龄阶段的学生中，没有一个人会遵守这些规定。实际上，就我来看，学生为了展现自己的叛逆精神，这些规定反而会促使他们参加更多的社交活动。当然，如果你是一名成熟的学生，你的社交生活与校园井水不犯河水，或者你更喜欢把自己的闲暇时光用于做其他的事情，那么这些规定对你来说完全是“天外来客”。同时，同伴的压力也无处不在——我们都希望被他人接纳，并且努力避免“被孤立”（fear of missing out，FOMO）的感觉。

除了拥有校园外生活和室外生活之外，我们还都有着线上生活。这通常比我们在特定的一天晚上外出参加社交活动更加复杂。事实上，近来线上生活几乎成为我们的第二本能，我们甚至会忘记它在一直发生着，或忘记我们可以尝试着改变它！但仔细想想你在手机或者网络上耗费了多少时间。就我个人而言，我知道有时候我需要关闭这些东西，让它们远离我的生活。但有时候花几分钟时间在社交媒体上有助于清醒大脑，让我对一项任务重新打起精神，然而其他时候沉迷于Facebook也会让你放弃外出！

你不需要为了成功学习而放弃社交。实际上，有研究表明社交有助于记住关键信息。但有时候你需要在两者之间取得平衡，尤其需要找到两者之间的交叉点。举个例子，如果你将复习安排在已经筋疲力尽的狂欢夜后的第二天早上，而不是在你的最佳学习状态期间，那么你几乎不可能获得奖学金，然而我们还自欺欺人地说这种行为很好地

平衡了生活和学习。但实质上，提前准备好放弃整个星期天是确保你可以毫不内疚地尽情享受周六之夜的最为有效的方法之一。所以，让我们来切实面对那些有助于实现平衡的最好方法，而不是对那些让我们充满道德感的假象信以为真。如果我们够实在的话，会发现自欺欺人的做法几乎是没有任何作用的。

背景和聚光灯法则

我们如何保持平衡很大程度上与我们的关注点有紧密的联系（对于这一点，我们会在后面详细叙述）。实现平衡感的最好的方法之一是“背景化”：学会先将事情放到后台背景中，直到我们准备好将聚光灯重新照向它们，这是一项重要的技能。有时候我们需要让人际关系占据舞台的中心，有时候我们应该以最小的努力来“维持”它们；有时候我们要努力参加社交活动，有时候我们应把它隐藏起来。越是像“终身保修单”、购物或者修理这些琐碎的事情，越容易让我们认为应该将聚光灯一直照向它们。但是如果你需要专注于真正重要的事情，那么你需要将这些琐碎之事“背景化”。

平衡来源于目的

最后，让我们从最大的问题开始：为什么？

你为什么学习？你为了什么而学？你的目的是什么？我一直认为从“为什么”这种重大而深刻的问题开始，并真正思考你的动机何在是一件鼓舞人心的事情。在我们的文化中，对事情保持好奇心或质疑事

情是不受鼓励的——事实上，我写了这么多就是想要说明，要对所有的学习进行总结，这个国家的教育经常有意地试图给我们洗脑，让我们绝不要质疑自己的假设或意图。

我们从小就被教育要上学，取得好成绩，追求学术之路或受训，得到一份好工作，加薪，买房子，养孩子，退休，然后乘坐游艇环游加勒比海……或许按照上面这个顺序完成所有这些事情正是你要学习的原因，但这几乎是绝对不会发生的。你可能仅仅是在享受自己的聪明与智慧。如果真是这样的话，就承认吧！就我来说，我想要上大学背后的一个很大的动机就是那样我将会是整个家族中第一个能考取众人期待的顶尖大学的人，我对此充满了自信。而一旦等我上了大学，我就会好好学习，因为我希望能够像系里那些已经在杂志，甚至在英国《卫报》上发表文章的学者一样名声大噪。他们喜欢喝特浓咖啡，穿着十分合身的开襟毛衣，看起来浪漫极了。是的，我在大学图书馆度过那些诸多时光的动机在于希望有朝一日我也能穿着十分合体的针织衫。

我知道，这听起来像我在要求你去思考人生的意义（从某种程度上来说，我确实正在这样做），但我的确认为至少应该让你知道学习确实对你很重要的一些原因。毕竟，你还有其他选择。你可以放下本书，放弃课程，不学无术，安享余生。

我希望你现在想想是什么在驱使着你。你到底是为什么而学习？真的是为了取得好成绩？或者分数真的对你那么重要吗？还是因为它们可以使你妈妈微笑，或者有益于你实现更大的人生计划？花几分钟

时间好好想想这件事。

练习：目的

在下面写下你想要学习，以及你为什么想更好地学习的真正原因：

我努力学习，因为我想要……

1.________________

2.________________

3.________________

4.________________

5.________________

我想成为一个学习忍者，因为……

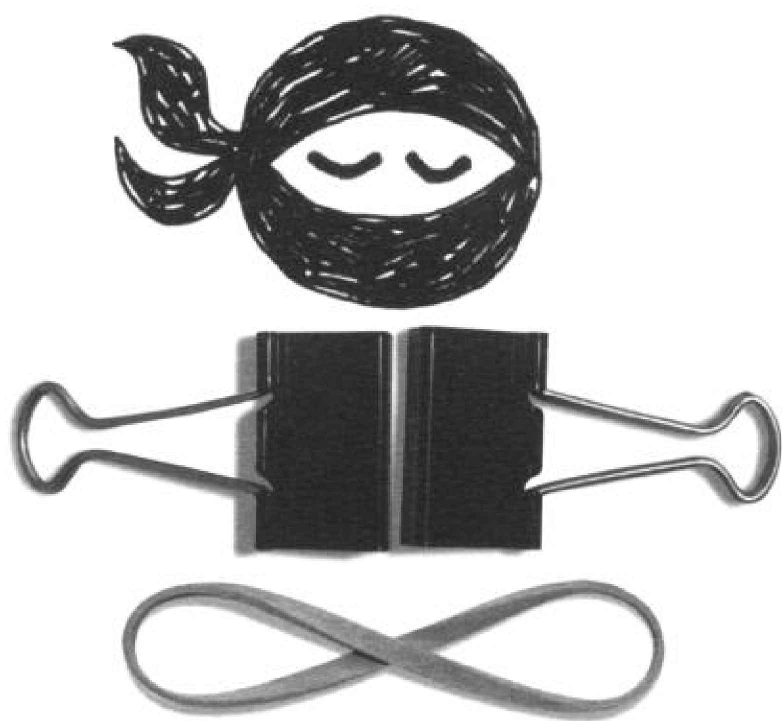
1.________________

2.________________

3.________________

4.________________

5.________________



禅宗式的平静

学习忍者的内心静若止水，他们始终处在“此时此刻”。好了，先快速预警一下：事情将会有一点“嬉皮士”风格，但是请跟着我的思路前进，因为成功的第一个秘密正在向你靠近。

你会经常听到人们说在时间紧迫的情况下，他们的工作效率最高。他们认为截止日期会让他们更有效率。这只对了一半。截止日期逼迫着你不断向前，有所进展，而在截止日期前的最后几个小时里，当你挣扎着努力完成所有事情的时候，你对自己的时间安排别无选择。当你埋头苦干时，此时此刻你正处于无忧无虑的状态，你不再想着刷新Facebook，浏览八卦网站或者足球比分。为截止日期感到恐慌万分的过程中，你会感到平静，因为已经没有了别的选择，已经没有任何时间去耽搁或者做别的事情了，你需要集中所有的注意力，像特洛伊勇士一样奋力工作，迎接截止日期的到来。

不是截止日期本身，而是那种将注意力全都集中于“此时此刻”的感觉让你变得有效率。时间像凝固了一样。你忘记了生活中的烦心事，可能忘记了用餐，甚至可能挣扎着才想起今天是周几。这实际上就是僧人们所谓的“禅”的一个翻版。

我们不会只把生活中的大部分时光花在当前。我们计划着自己的未来，为彩虹末端的金子而不懈拼搏，而不惊叹于彩虹本身；我们悲叹于所做出的糟糕选择，或者对我们已经失去的东西哀苦不已。就我们的工作而言，我们花费了大量的时间进行规划，天马行空地想象着

差劲的工作、糟糕的分数或者不好的决策带来的不良影响。事实上，这些担忧会让我们举步维艰，麻木不前。

所以，我们作为学习忍者的目标便是做到“禅宗式的平静”——达到一种只和自己的目的互动、心如止水的境界。在已经为此努力并练习了若干年后，你完全有可能达到禅宗式的境界，不会感受到截止日期带来的紧张和忧虑。

进入境界，进入“禅”

进入“工作空间”并非偶然。背景中，电视还开着？关掉它。背景中，音乐还开着？除非它是一些你知道根本不需要思考的内容（就个人而言，爵士和电子音乐对我有作用，而其他任何节奏较快的合唱或者像说唱rap一样有很多唱词的音乐则对我没有任何作用，因为它们会引诱我思考歌曲或者随着音乐哼唱），否则关掉它。你是否被一堆无关的书包围着？请将它们搬走，让你的桌子或工作空间成为一片净土。是的，你是否清楚用于连接世界的信息以及电脑或者手机上的网络链接也会对你有干扰？你甚至想花点时间把所有的窗口和应用都关掉，因为这些全都是你进入境界的敌人，也是禅宗式的平静的敌人。

大脑和身体

追求禅宗式的平静需要考虑的第二个问题就是你自己的身体状态。你的身体状态是否因为咖啡或高咖啡因含量的饮料而波动不定？你会吃像鱼和营养丰富的新鲜蔬菜这类补脑食品呢，还是对快餐大快

朵颐？你会参加一些体育锻炼吗？这些真的很重要！上面这些事情都影响着你大脑的运作方式。事实上，通过对运动15分钟后的人体大脑热区图和早上像僵尸一样蹒跚走到桌子前的人体大脑进行比较，我们就会明白难怪理查德·布兰森（Richard Branson）始终都在健身房中开始新的一天（他甚至说过每天早上的锻炼是他成功的秘诀）。所以，有好的身体，才能有好的精神状态。身体强健能够让大脑更清楚地思考，能够提高你注意力的质量，有益于你的学习。

应对压力带来的紧张感

我们都面临着压力。压力是我们对一些有威慑性或者有挑战性事件的自然生理反应。在某种程度上，压力不失为一件好事，因为它可以为我们带来动力或紧迫感。但它也是禅宗式的平静的劲敌：压力可以激发你开始工作，而太多的压力会压得你喘不过气来，分散你的注意力，使你不能有效率地学习。所以留心压力，特别注意那些给你造成紧张的压力，这将有助于你克服紧张与压力，并培养出禅宗式的平静。在本书的后面部分中，我们会讨论注意力的管理技巧（因为我们需要担心的是“注意力管理”，而非“时间管理”），我们也会讨论拖延症、恐惧，以及当你坐在桌前时如何将它们抛至身后。学习忍者知道克服压力是你可以学着解决的最困难但也是意义最为深远的事情之一，它们不仅影响着你的学习能力，而且影响着你的生活能力。



冷酷

在培养禅宗式的平静的同时，学习忍者是冷酷的。冷酷并不意味着欺骗或者缺乏道德，但我们在对待自己和他人时需要表现得更加无畏。尤其是当我们在保护自己所拥有的最宝贵的东西——我们的注意力时，需要变得更冷酷。注意力是一种不断变化的资源，也就是说有时候你感觉自己处于注意力的巅峰，而有时候你感觉自己疲惫不堪，行动迟缓或者不能清楚地思考。没有人教过我们，一天中何时注意力最集中，最适合安排自己的工作。注意力也不会自然而然地出现在大部分人身上。我们之后会对此进一步探讨，同时也会着重讨论自我控制。但是目前，我们需要认真思考以下这些关键因素。

对你自己说“不”

人们常常认为“对不起”最难说出口。但是事实上，“不”字更难说出口。你是否听过这句话：“道歉比获得允许更容易”？这句话是说有时候你只需要拼命地做一些有助于你自己事业的事情，即使你知道这样可能让别人感到不爽。如果你已经获得了自己想要的东西，那么说出“对不起”一词就不再那么困难了！但是你认为对自己说“不”会是怎么样的一番景象？今晚电视上会直播你最喜欢的球队的比赛，然而你今晚还需要完成一项非常重要的任务。如果你看完比赛才开始做正事，那么还未完成任务你就会疲惫不堪、萎靡不振。有时候我们只需要对自己说“不”。

在我们所生活的世界中，迟来的满足已经变得像寄送纸质信件一样稀有了。我们只需要动手点点鼠标就能够买到任何想要的东西，看任何我们想看的东西，可以在任何时候跟任何人聊天（不论他们身在何方），学习任何想学的东西，去任何想去的地方……所以为什么还要傻傻静候呢？因为迟来的满足和对自己说“不”的艺术是成功人士的秘密之一。在公司刚刚起步经营时，企业家清楚企业要取得足够的成就，真正盈利，平均需要三年的时间（这一点，我有发言权），而在这三年里，很多人因为缺乏耐心而选择了放弃。要知道，最终的成功属于那些懂得期待迟来的满足并且具有坚持不懈的韧性的人士。

对分心的事物说“不”

所以，你只需要对你自己冷酷，对吗？错！一些最大的分心物并非来自我们自身，而是来自他人。如果你在学习之外有任何一种生活（让我们直面它吧，几乎每个人都这样），那么冷酷无情地应对那些占用你注意力的事情就意味着你需要不时地对那些讨人喜欢的或激动人心的东西说“不”。你需要加入那个委员会吗？你需要参加那个盛大聚会吗？你需要在工作上花更多的时间吗？在生活中创造出一些空间来全身心投入学习显得尤为重要。如果你不这么做，而只是装作自己能够找时间做，那么你最终会一事无成，也无法取悦大家。

我怎么知道这个的呢？你想知道我内心的秘密吗？我总是这样做。我在上学期间准备高级水平的考试时，加入了学生会，担任乐队的主唱，学习吉他，每周有三个晚上在一家银行供职，参加政治运

动，担任当地无线电台的流行音乐主持人，编写了一份音乐爱好者看的杂志，同时谈了一场恋爱。那段日子我非常疲惫，甚至会把任务清单读出来。虽然当时我喜欢并享受做上面每一件事的每一分钟，但是回首看来，它们对我的学习造成了很大的影响。所以后来为了进入心仪的大学，我不得不多花了一年的时间重修一些学科。我现在在这方面做得比以前好些了吗？好了一点。但是我对事情的乐观和热情常常冲昏了我的头脑，让我看不到这一不足。我创办了自己根本没有时间用心经营的公司；尽管自己有很重要的工作需要做，但我仍把时间投入到了慈善项目上，因此导致我有很多年都是不分周末、没日没夜地工作。这些天来，我严格遵守一周工作四天的作息规律，并且雇了一个助手来帮我“打理”。相比之前，我对于占用自己注意力的事情变得冷酷无情得多了。那我能再进一步吗？当然可以。因为成为学习忍者是一个不断进步的过程。

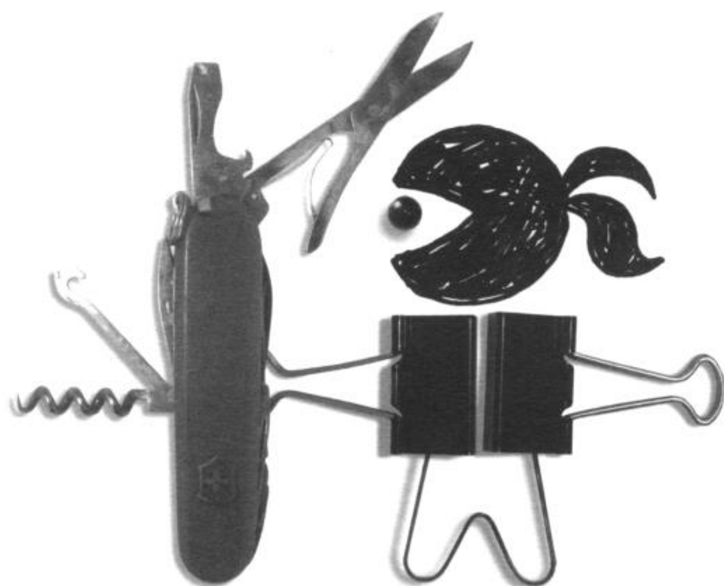
充电，拔掉插头，合上开关

学习忍者需要保护自己的注意力，避免被分神、被干扰。有很多方式可以采取，但是最好的办法之一就是多注意你与网络的关系。你是否清楚家里的电脑甚至家庭网络连接都有“合上开关”这个功能？！那就去使用它。只需要简单地花点时间把你的手机调成静音，放在抽屉里，断掉网络连接。一小时远离干扰的禅宗式专注力真的非常有用。

完美是大功告成的劲敌。你花费在某事上的最后片刻很少是最好

的。变得冷酷意味着要学会“放手”，要懂得在对你所造之物感到满意之前放弃。软件开发者对此非常明白，他们不会等到事情变得十全十美，只会等到事情变得“足够好”。开发者仍在研发的几近完美的软件根本算不上产品，它只是存在于某人脑海中或者屏幕上的一个想法而已。完美主义是一种病态，因为它告诉我们应该坚持把任何事情都做到尽善尽美；只要某件事情不是完美的，那么就不算完成。然而，为了平衡和兼顾我们的学习与生活，我们需要学会适应“恰如其分”。当然，如果你的生活只有一份简单的学习作业，你最好尽量坚持认真做到完美，直到评分者能给到不低于100%的分数。但是这种想法的问题就在于在现实中，你还有其他三份作业需要准备，以及更多的课外阅读，浩瀚如海的观点需要绞尽脑汁，工作、家庭和生活也需要煞费苦心。

之后我们将会探讨“帕累托原理”（Pareto principle），该原理认为你成果的80%源于你20%的努力和时间。这并不意味着要将20%的时间花费在你认为值得的具体任务上，但是将这个原理运用于集中关注“产生的后果”而非“投入的时间”上才有价值。注重你想要成就的目标和逆向操作是缓解效率低下，以及对你的注意力更加冷酷的一种良好的方法。



擅长利用工具和资源

学习忍者需要善用工具和资源。当我们希望变得有组织性，有效地利用自己的注意力从而高效地学习时，有很多工具和资源可供选择。它们可以分为以下不同的类型。

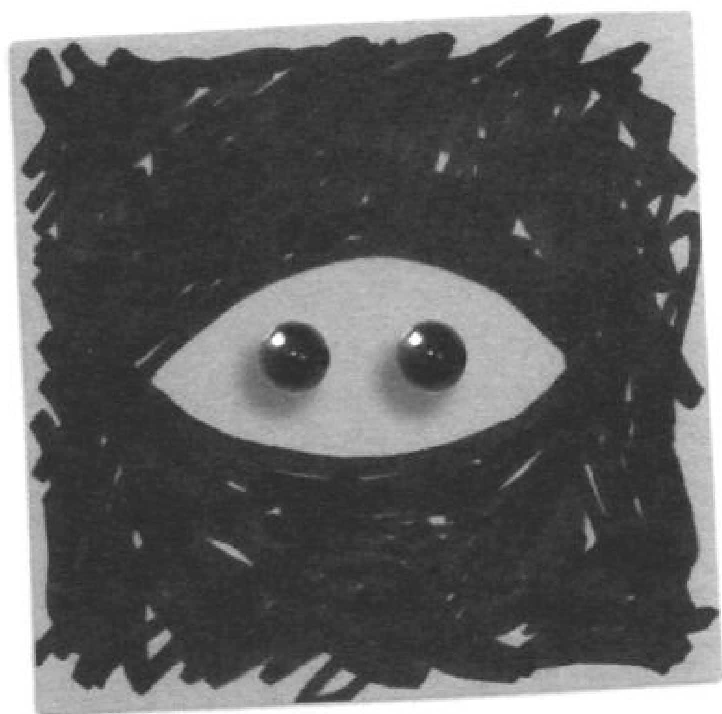
·思考工具。我们可以遵循一些一般原则、准则以及方式来整理自己的想法。思维导图（mind-mapping）是一个关于思想工具的很好的例子，一旦你学会了如何使用它，学习进程将会加快。我们将在接下来的几章中了解更多的方法。

·组织工具。我们借用很多应用软件、文具、规划师和其他事情让生活更加顺心如意。我们将会主要讨论一些最好的组织工具以及如何正确选择切实有用的组织工具。

·学习资源。你除了可以从店铺或者网上找到一些有用的工具以外，别忘了你的辅导老师也可以为你提供一些可以使用的工具和资源。记住，虽然他们可以对你的工作进行评析，但是他们的主要作用在于指出“漏洞”或不足之处，将你的不完美之处跟不好的地方记录下来，他们最大的益处还在于帮助你取得最后的好成绩。所以我们之后将会了解像阅读清单这类的学习资源，以及如何尽可能有效地使用你手头的资源。

你会注意到学习忍者不仅会“使用”武器，他们还是各种工具的行家里手。“行家”这个词是非常重要的。工具的有用程度在于你如何使

用它们。对最新的运用软件或者小的配件使用不当根本就算不上在高手，而是在浪费时间。所以学习忍者知道只有将工具用于节约时间，提升学习，才能有价值；一般来说，使用工具的产出要多于你使用工具时所投入的精力。我们有可能将工具误用为让人分神的事，毕竟，如果你花费了一整天制作出了世界上最精致、最美观的复习时间表，那还需要复习吗？或者如果你花费了一整天把你旧的应用软件中过去6个月的待办事项清单中的所有项目都转移到最新的、最闪亮的、最花哨的应用软件中，又有谁需要在这些待办事项清单上打勾呢？我们就像喜鹊一样，容易受到一些闪亮的新奇事物的诱惑，尤其是当它们意味着我们不必长时间做那些棘手的事情的时候。意识到这种倾向尤为重要。花费数月在新键盘上练习盲打，只为了一篇论文能节省20分钟？这可不太好。但是花费6个小时上一堂盲打课，从而来帮助你在今后两年的学习中累积节约40个小时的时间，又会是怎样的效果呢？这才是善用工具之道。



遁行和伪装的艺术

作为一个学习忍者，你需要练习这门遁行和伪装的艺术。离开众人瞩目的聚光灯，低下头寻找你的目标符咒才是重要的技艺。我在斯里兰卡的一个海边小屋中写下了这些文字。为什么要这样呢？因为我需要几周时间来一丝不苟地体验禅宗式的平静和学习忍者式的专注。为了达成这个目标，我需要独处：远离那些要求我暂停写作去参加枯燥乏味的会议的同事，远离来自朋友、家庭、电视、社交和日常惯例的各种诱惑及分心的事物。（说实话，在英伦的隆冬之时到这里来享受几周的和煦暖阳与迷人海滩，也是非常不错的选择！）

隐匿在黑暗中

好吧，你或许不能在每次想写文章的时候都跑到斯里兰卡来，但是不要害怕花费时间“脱离圈子”。特意这样做会让你成为一个富有动力和专注力的人，“隐匿在黑暗中”，让自己不太容易被找到是商界中成功人士经常使用的策略——他们在家工作，或者带领团队“停工几日”，以便他们能够在远离办公环境的束缚和干扰的地方进行思考。同样，如果你感到平时学习环境会让你分心，或者你需要换一个地方学习，为什么不把你的手机留在家中，转移到附近的咖啡店，来点儿“策略性隐藏”呢。

选择引人注目的时刻

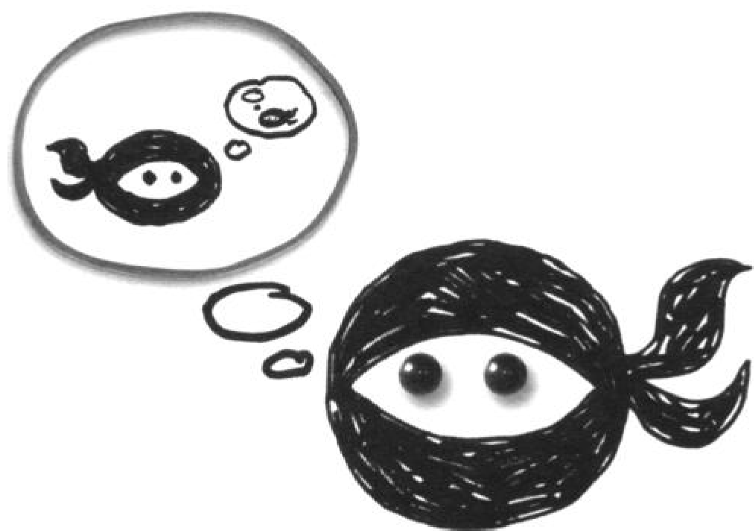
举个例子，在工作授权的时候表现得太显眼并非明智之举。只需要清楚你在事物循环过程中所处的位置，并对何时需要有所行动进行预测，就有可能减少你要做的事，增加别人要做的事。如果你的朋友正在一起讨论周末出游，那么总有一个人需要承担选择日期以及协调的责任。我并不是说你的目标应该避免所有事情，而是要当心在这些事情中扮演重要角色。洗洗涮涮和其他家务活也都是很好的例子。当然，你的目标也不是完全地逃避，而是当你有一项任务即将到达截止日期时，对以上相关事情采取回避模式也不算是一件坏事。并且有时候，回避一项任务也是不错的。举个例子，在新班级中，当我知道有一项任务最终将分派给每个人，我通常会积极主动地成为第一个或前几个去做的人，这样我就能更好地计划自己的那部分，而不妨碍之后的工作。在其他任务较少时，正如谚语所说，先行把额外的事情做完比几周后酿成大乱要强得多。稍微偏离一下主题，这对于课堂讨论或团体会议也算是一个好的策略：在最开始的时候说一些有见解的话语，引起大家的注意，那么在接下来的时间里，你就不会感到太大的压力。

有趣的伪装

在这个每个人都不断被期待应该表现得更为显眼的时代，偶尔来点顽皮的伪装也是非常有趣的。我有一个朋友，他从15岁到现在从不会在晚上活动结束时向他人道别。他会在不被人注意的情况下悄悄溜走，常常给人感觉就像他消失在了稀薄的空气中。通常在一个室内聚会上，或者在酒吧、音乐会，抑或一起出游时，我们会突然环顾四

周，惊奇地问道："吉姆去哪了？他又离开了吗？！"

同样地，在商业领域，我也有一些曾经参加过我的培训的客户，他们的时间总是被同事占据，他们被安排参加日程中一个又一个的会议，这导致他们没有时间来完成实际的工作。我让他们故意想出像"M项目"（project magenta）这种含糊不清的日程表安排。如果他们的同事看到"M项目"，他们并不知道那是什么（因为那是我们编出来的），但是由于他们担心自己因为不懂而显得很傻，所以他们不会打扰那段日程安排。这样做有一点鬼鬼祟祟，甚至有点狡诈，但是它的确为你赢得了至关重要的时间和专注。花点时间远离众人的视线至关重要，因为我们的大脑和疲惫的注意力需要它们所能获取的所有帮助。



正念

当你早年上学时，老师会指导你的学习：他们会告诉你读什么，写什么，如果你过去有点愤世嫉俗，我敢肯定他们还会告诉你应该如何思考。你很少有以自己想要的方式去学习、表露自我的自由。但随着你在教育中不断取得前进，并且如果你确实能够以自己的方式接受教育，那么我有好消息要告诉你：你已经成为了你自己的老板！恭喜你！你可以沉浸在自我主导的学习中，追随自己的目标，做出自己的决定，管理自己的学习。这些是好消息，但是如果遇到了不好的一面，同样令人惊恐。成为自己的老板，其不好之处在于你必须管理好自己，包括缺点和其他所有的方面。

我们将在本书的后面章节中探讨拖延、恐惧、懒惰、混乱无序的思考以及一旦我们实现了自我管理，需要解决的一系列问题。

不要只是做事情，坐下来

正念是一门关注当前时刻的技能，就其本身而言，它有助于我们清除头脑中的杂念，养成我们之前讲过的禅宗式的平静。正念不再是嬉皮士、激进分子和僧人的专属。这项技能很容易通过智能手机应用和YouTube学会。

一种达到工作正念的谨慎方法

对我来讲，正念是可以练习和提高的技能。我越多地培养和坚持正念的习惯，即使是每天十分钟，我就越能注意到一天当中其他时刻的其他方式。我开始注意到自己的一些坏习惯，我的情绪何时会阻碍我尝试做的某些事，或者我的思维何时会受困于对新数据的渴望：一种令人激动不已的好奇心，从一个奇怪的YouTube视频中产生的幻觉。或许你也会注意到自己很怪异、很扭曲的时候吧？

关注你注意力的目的

学会活在当下，清醒地决定应将注意力置于何处是正念可以切实帮助我们实现的事情。你怎么知道它何时才能开始发挥作用呢？你会比以前更快地注意到自己的拖延症，你会意识到自己的注意力何时“脱线”，你开始做白日梦而不是建设性地阅读，并且你会注意到自己何时会根据高昂的情绪而非严谨的逻辑行事。真正值得警醒的是注意工作和决策的进程，以及花在思考工作与那些决策上的时间。这样，我们不但可以聆听自己的内心世界，而且能留意他人。

留意他人

我已经提示过，你我都有自己的缺陷和不足。我们都有坏习惯，一次次地做错事，有时也被形势左右。那是我们的小秘密，并且如果你不愿意说的话，我也不会告诉别人。但还有一个更大的秘密：我们并不是独自一人！任何其他人都有他们自己的挣扎和辛酸的故事。当你们共同工作时，他们可能会对你的请求，如对你想要一点时间和空

间以专注于自己的工作这种无情却又机智的请求有所反应，因为他们对事情有所误解。其他人可能会批评你没有从逻辑的角度而是从非理性的角度思考问题。所以，在我们做出快速的判断之前，应该以跟他人合作的方式利用正念来表现一丝的悲悯和“情商”。一点点慷慨大度也将大有裨益——当然，你或许需要它们来还人情，并时不时地明白你自己的需求！



时刻保持良好状态

指望着几包薯片或者偶尔喝点功能饮料就能让你的大脑保持最佳状态是毫无意义的。经常睡眠不足对你没有任何好处。然而，对于很多正在学习或工作的人来说，如果花费了大量的时间在休息或调整自我状态上，他们会很容易感到内疚。在我指导商界精英的时候，我告诉他们像以前的人一样每周末都休息。这意味着整整两天不用上班也不接收邮件，而去做一些完全不同的事情。现在世界压力如此之大，对于某些按照法律规定和合同规定休假的人来说，我可能像是一个荒谬可笑的理想主义者（我很清楚这种情况，因为几年前，当我还是一个思维混沌不堪、一点也没有“学习忍者”特征的首席执行官时，通常会在周末去办公室清醒头脑并清空收件箱）。

所以，与其对耗费在书本和电脑之外的时间感到愧疚，还不如将其视为“练习学习忍者式的准备”。没有休息，没有头脑的放松，我们都面临最终筋疲力尽的风险。睡眠和运动以及休息与恢复都值得我们思考。

翻开新的一页

缺乏条理也是造成压力以及欠佳表现的潜在原因。你的桌子上或工作空间中是不是堆满了资料、笔记或者文件？你知道它们之间的内在关系吗？你打心底里知道自己应该理清这些混沌的思绪，还是你觉得一切都在自己的掌控之中？

这同样适用于你的时间安排表以及基本的日志写作技能。许多人都犯这样的毛病：不能将生活中的不同方面清楚明了地记在同一个日记本中，往往他们的学习时间表在一个本子上，家庭和工作计划在另一个本子上，而社交安排可能根本没有写下来！再说一遍，无计划、无准备的体系导致过度的思考和压力，经常会分散你最宝贵的注意力。

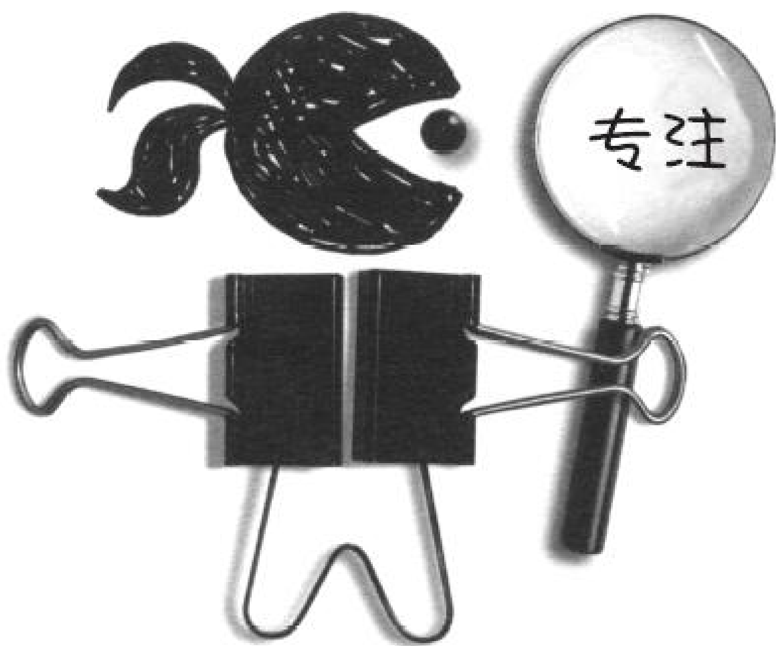
未雨绸缪，为麻烦的到来时刻做好准备

现在，在你觉得这些看起来太过基础、乏味，并对此不屑一顾之前，让我来说几个未雨绸缪最可能的原因。

一个持续作战的学习忍者最终会被“灭掉”。生活中我们有时候会经历“出乎意料的波荡”。或许是一段感情纠葛将我们撞离轨道，或许我们花费了几天和疾病斗争，又或许是一场意料之外的工作危机将我们这几天的注意力从任务清单上分散开。在上述任何事情中，重要的是我们应以绝对的最佳心态应对危险，最佳状态会让事情尽可能快地回到正轨。

如果你感到疲惫了，那么你在这场战役中将会一无是处。如果你的组织能力不佳，那么说明你不够机敏，因为你手头没有用于重新评估自己决定要做的不同事情的信息，以便自己能将事情放入新的轨道并向前推进。因此，你不充分的准备严重妨碍了你的反应速度和质量，可以说未雨绸缪这是学习忍者最重要的特质！

我们不是在谈论万无一失。我们只是在假设你前方可能会有麻烦，毕竟这才是生活。既然你不能规划好每种可能性，那么为那些可能很快就会成为你前进道路上的拦路虎的烦心事做好准备不失为明智的决定。如果你能这样想，那么未雨绸缪就根本不会再显得轻佻或让人讨厌了，不是吗？



专注

你是否经常自我思忖："我如果能够做到心无旁骛该有多好？"你的想法是积极的，但是思想是脆弱的。我们将在下一章讨论一些有助于自我控制，让你像学习忍者一样集中注意力的小窍门。当然，保持长时间的专注力通常不太容易，而保持学习忍者式的专注力的一个优势就是短时高频的专注力爆发会比长时间的挑灯夜读更加有益。另外，借此思考一下你的专注力方式也很重要。

"多面手"神话

旧时的管理类书籍经常鼓吹"多面手"的各种优点。这种观点认为如果你能一次处理很多数据，做出多种决策，并且任何时候都能一次性处理很多事情，这将会极大地有利于你熟练掌握自己的工作并完成更多的事情。讽刺的是，根据目前正在上学或读大学的这代人的生活体验，以及对"Y一代"来说（特别是"80后"和"90后"），同时完成多项任务是他们生活的一部分。人们不再看电视了，他们一边和别人说话，一边看着笔记本或平板电脑，或一边给其他人发短信，一边注意着下一条社交媒体信息。交流被设置成为一个超多元任务的世界。虽然这方便了人们的交流，但是不利于集中注意力和专注力。

基于工作的"多元任务"的杀手锏实际上仅意味着焦点在不同主题、想法或装置之间快速、有规律地切换。从本质上来说，它是残缺不全的，让人抓狂、疲乏。因此，我们将在这里讨论如何使用学习忍

者式的专注力。

学习忍者式的专注力是通过进行单一任务训练而形成的。保持专注力意味着专注于一件事情，直到这件事情有了结论。当我指导企业领导时，单一的任务对很多人来说是最伟大的启蒙瞬间之一。虽然这听起来很简单，但是做起来会比我们想象的更困难。从“用户体验”的角度来看，它具有让人难以置信的功能。

J.K.罗琳（JK Rowling）是如何取得成功的？她坐在咖啡馆里，每次连续几个小时、几天甚至几周只思考她的想象世界。她在完成单一的任务。几乎你崇拜或者尊重其工作的任何人都是这样。多亏J.K.罗琳那时候没有坐在咖啡馆中发送手机短信或者每隔五分钟就查看一下她的Facebook状态，抑或同时做点平面设计兼职工作，在YouTube频道上学法语。否则，她可能现在连第一本书都没完成。

单一的任务也会促进并有助于我们进入在本章开始提到的禅宗式的平静。“一次只做一件事”这个观点听起来可能有点奇怪。你可以将单一的任务简单视为产生专注力的方式，或者你可以更进一步将它视为一种生活方式。它是关于质量而非数量的一种生活方式。以下是一些形成单一工作方式的出乎意料的方式：

·除了专注于你的想法以外，坐着什么也不做。

·在你的桌子上只放一件东西（比如，只放跟你当前正在完成的具体任务相关的书籍或文件夹）。

·在和爱人出去吃饭时，把你的电话放得远远的，甚至放家里。

·每周至少一次出行前把手机放在家里。

·定期不带手机离开房间。

专注于你的聚焦点

我们都生活在竞争优先权的时代。专注力是需要我们思考并计划的事情，专注力也需要我们做出一定的牺牲，比如当你主动决定放弃某些事情时，嘴上难免会喋喋不休念叨一番，可能直到第二天你才会真正下定决心。你也可能因此错过与朋友的见面，没法看自己喜欢的电视节目（不过这也正是发明网络电视和媒体的原因之一），并且你的很多小小的愿望可能也会无法如愿以偿。我们大多数人尝试用意志力来赢得“想做的事”和“应该做的事”之间的这场拔河赛，却并没有考虑因输掉比赛而产生的悲泣，所以我们输掉了这场拉锯战。我们将会在下一章中讨论为什么自我控制被严重高估了。所以经常快速地哀悼吧，要习惯于哀悼你在专注过程中不会去做的那些事情，将这视为练习专注过程的常规部分，不要把它们当作损失。这至少为你提供了选择专注力的奋斗机会。

用“欺骗”的方式来专注

然而，仅靠自我控制难免显得太天真了。选择其他的动力来“欺骗”你选择专注的方式不失为一种清醒大脑的好办法。和你的朋友比赛（她已经写完多少字了），让一个家庭成员来监督你的进步，这样你就有动力不至于看起来呆头呆脑或者让他们失望了，决定只在最开

始的五分钟完成事情……这些都是可以让你在不知不觉中培养专注力的方法。我们将会在本书的后面章节中讨论保持动力、克服拖延症以及学习忍者的诸多窍门。



超人只是达到自己最好状态的普通人

读完本书之后，你将会很清楚地知道如何成为学习忍者；你将会知道如何不断地在学习和生活中取得成功；或许你甚至会为此感到有点自鸣得意。你的朋友可能会有意讨好你，问一些这样的问题："你是怎么把这些事情全部搞定的""你是怎样取得这么棒的成绩的"以及"为什么你每件事都做得这么棒"。因为这里有个秘密：作为人类，我们的效率一般不够突出，让我们不断被已有的失败鞭策，从而没有时间明智地完成一些事情。而最大讽刺是什么呢？很多人将这些默认的生活和工作方式作为唯一的做事方式。你将会意识到在改变自己的行为习惯所需的最初的付出之后，要像个知识学习忍者一样清晰、惬意、高效地生活，实际上比任何不具学习忍者式的技能，在黑暗中摸爬滚打的生活更容易，所以准备好表现得像某个超人吧。

不过，还有需要记住的很重要的一点是：这些新获得的技能并不会让你对失败产生免疫力。有哪部电影里的超人会死去或者感到疲惫，需要卧床休息一天呢？金刚战士曾有过电池没电的时候吗？没有，当然没有。你将读到的有关学习技巧、提高效率或者个人发展的大部分书都是由看起来具有完美筹划路线的"专家"编写的。这些书都是他们以要求你变得完美无缺的方式写的，让你表现得要和他们所说的一样。

所以让我来澄清一件事情：不要再沉醉于完美的梦境中了，我没有把"学习是你生活中唯一需要考虑的事情"作为本书开始的前提。我

知道你也有自己的生活，我也不要求你一直在比赛中处于顶峰位置。我经常会把事情搞砸，我认识的其他人，包括声称自己是完美的、对失败具有免疫力的人，也都是这样。

事实上，当我或者我团队中的其他人把事情搞砸时，我会感到庆幸，因为这是一份礼物。这份礼物提醒我们大家都是美丽的凡人，都有诸多的小缺陷，让我们在内心记住自己的担心与自我批评，但这没关系。想想你羡慕的人，可能是位音乐家、领导人、商人或者电视明星，也可以是其他任何人。现在花五分钟时间想想他们在大红大紫之前都有哪些付出。你觉得他们是否有着我们所拥有的自我怀疑？你是否觉得他们在候场或者等待聚光灯照向他们时会镇定自若？但对你来说，他们看起来几乎和超人一样。

对你最不满意的客户，就是你最好的学习资源。

——比尔·盖茨

我用了不到十年的时间白手起家，创办了一家价值百万美元的公司，开始做慈善事业，写书，环游世界……以及他人对我竖起大拇指称赞叫好的事情。但是，我并不完美。即使效率是我的专业领域，我仍旧时常对天马行空地猜想事情花费的时间而感到内疚不已。我总是拖延那些花费时间最长的事情。我会突然抛弃原有计划转而去做没有太大影响力的事情，因为它们更能让我感到满足。我挣扎着对一些事情说“不”。我最大的进步是意识到偶尔的失败和犯错也并非坏事。事实上，你在向超人靠拢的路上意识到自己的人生局限也是强有力的一步。

这将是在你掌握了学习忍者的做事方式之后发生的事情。我们处于共同的旅途上，不要让你生活中的任何事变得完美，在你到达成功殿堂的道路上，你需要犯一些必要的小错误。其他人会用不同的眼光看待你，怀疑你是不是某种超人，但只有你知道真相。

学习忍者有很棒的工具和技能。虽然他们有很多工作，但是他们并不会不知所措；虽然他们有时也会犯错，但是他们会处变不惊，很好地把控自己。他们准备充分，聚精会神，偶尔冷酷无情。但是归根结底，学习忍者也是普通人，他们没有超能力，也并不完美。他们只是做到了自己最棒的一面的普通人，而面对重重困难仍能成就伟业是一种比一夜爆红的超级英雄更有趣、更能被人们记住的方式。

第2章　学习忍者的行为习惯

行动体系、第二大脑和高效可行的日常惯例

活着，就好像明天你即将死亡；学习，就好像你能够永生。

——圣雄·甘地

为什么要变得有组织性

我知道你又在翻白眼了。“变得有组织性？有必要吗？”我自己很多年来也一直都有这种疑问，有这样的心态。实际上，我根本就不是一个有组织性的人。我通常的工作风格与组织性格格不入：专注于概念，易冲动，混乱，凭直觉，别出心裁。我就是一个典型的不受教条约束的人。但是很多年来，缺乏组织性给我的生活带来了不利。这使我产生了莫大的失败感（并损害了我的雄心壮志），所以我决定对此采取点行动。因此，这对你意味着两件非常重要的事：首先，如果地球上最没有组织性的人都能做好这件事，那么你也没有问题；其次，在本章提到的任何一种技能层面上，我都能感受到你的痛苦。当然，你可能已经很有条理了，如果是这样，那么我凭经验可以断定你很可能在本章结束时就有所改变了，因为你已经看到了有条理、有组织以及高效率的价值。无论你起点如何，采用本章提到的习惯都可能改变你的人生。相信我，我不会轻易使用“改变人生”这个词，本章内容可能真的会改变你的人生。你的朋友和家人将会以新的眼光看你，你也会以新的眼光看待自己，你将会感觉更好，你的生活也会更容易。

在本章中，我将会谈论你需要用于平衡学习和生活的行动体系，也就是将事情联系在一起的框架与结构。我们将以如何安排生活中的每件事作为开端，之后我们将着眼于有助于我们坚持好习惯的清单，最后我们还会谈及一些学习忍者的惯例：每天、每周、每阶段都需要坚持的行事小方法，它们不但有助于确保有效的学习，而且能确保你更快乐地生活。

集中注意力

人们常说时间是你最珍贵的资源。时间无疑是个了不起的“标尺”——无论一个人多富有，都无法买来时间，但是还有更加珍贵的资源——你的注意力。将“变得有组织性”这件事视为有助于你更有效地管理你的注意力，而不是帮你“管理时间”的途径是很重要的。

我们说注意力比时间更珍贵的原因在于，有数百种不同的方式让我们的注意力分崩离析。如果你想一次同时专注于五件事，那么实际上你不能很好地专注于其中任何一件事，并且你每一块分裂的注意力也会逐渐减少。同样地，即使学会了一次专注于一件事，但是由于一天中我们的生理规律不同，也并不总能达到最佳状态。举个例子，你可能喜欢早起或喜欢熬夜，而当你真正开始分析它时，你可能注意到：通常情况下，在一天中的某些时段，你会比其他时段更加清醒，而在有些时段，你会更加困倦。为了达到最佳的效率，你的工作方式应该与你注意力的不同层次相匹配。

注意力的三个层次

（1）有前瞻性的注意力。在这个层面上，你全神贯注、高度警惕，并准备好处理工作中最难的部分，或者让你的大脑应对最困难的概念。你如何使用这一层次的注意力，对你的成败有很大的影响。

（2）积极主动的注意力。虽然现在你未处于最佳水平，但还算

发展顺利。你可能很容易分心，在这种状态下，你可能偶尔表现很棒，但也会发现自己更粗心大意。虽然积极主动的注意力没有第一种注意力——有前瞻性的注意力更有价值，但是它仍是一种可用的重要资源。

（3）消极被动的注意力。我们都有不在状态的时候，实际上，现代人的通病之一就是“白费功夫”——即使你放弃YouTube上的视频或者Twitter上的明星，你仍旧会说服自己晚一个小时上床。我们说服自己消极被动的注意力也是有用的。然而真相是，只有当我们去做一些不需要太多注意力的杂事时，消极被动的注意力才可能发挥作用。

那么，你认为上述三种类型的注意力在你日常的一天中各占了多大比重？你现在将这种注意力用在何处？让我们来看看你生活中普通的一天。

练习：我的注意力水平

看看下面的表格，思考一下你生活中普通的一天。你的注意力的波峰和波谷在什么时候？在每个时间段做记号，标注出有前瞻性的注意力、积极主动的注意力和消极被动的注意力。

在你填表之前，你必须承诺如实做答。记住你平时一天中有几个小时都处于有前瞻性的注意力的状态，有几个小时处在积极主动的注意力的状态，还有几个小时处在消极被动的注意力的状态。如果你习惯早起，可能刚开始时你的注意力很集中，但后来你的注意力会逐渐消退，需要在餐后间歇休息一会儿，恢复元气，包括期间对咖啡因和

其他兴奋剂的使用以及其他你平时会做的事情。当然，这只是对你的“最佳猜测”，缺乏科学性，但在本章后面它有望让你清楚自己可以做些什么来帮助管理你的注意力。

时　间	有前瞻性的注意力	积极主动的注意力	消极被动的注意力
上午 6 点前			
上午 6 点			
上午 7 点			
上午 8 点			
上午 9 点			
上午 10 点			
上午 11 点			
上午 12 点			
下午 1 点			
下午 2 点			
下午 3 点			
下午 4 点			
下午 5 点			
下午 6 点			
下午 7 点			
下午 8 点			
下午 9 点			
下午 10 点			
下午 11 点			
午夜以及之后			

以上便是你普通的一天，如果以上事情存在的话！当然，可能你每周的安排会有所不同。你可以创建你自己的每周时间安排表或者从

网站（www.knowledgeninja.co.uk/resources）下载一个PDF工作表来标记时间。

可能你周一早上上完统计课后感觉有点丧气，或者周三出去玩了一晚上意味着周四早上会一无所获？或许周五上午房间里就只有你一个人？或许可以将坐火车的安静时光作为美好的阅读时光？

分心vs.注意力

我们进一步讨论以下让人分心的事情，特别是以下三类原因几乎在让你分神的事情中占了95%的比重：

（1）拖延症。

（2）充满诱惑的新鲜事物。

（3）唠叨。

让我们依次来分析这三者。

1.拖延症

产生拖延症的原因有很多，但通常有四个主要原因将你的思维、注意力和目的化为“尘埃”：困难的工作、不明确的工作、让人生畏的工作以及枯燥乏味的工作。

好困难啊！



不明确？



让人生畏



枯燥乏味



我们将在后面集中讨论拖延症的问题，所以如果你现在真正需要的是找到开始做事或坚持做事的大量方法，那么请直接跳到第9章。而现在，我们将更多地探讨你染上拖延症的实际缘由。

我们的恐惧和生存本能来源于大脑的一部分，即边缘系统。与前

额叶（大脑中更加理性、聪慧和逻辑的部分）相比，边缘系统的功能更强大，处理信息的速度也更快。所以你头脑内的战争注定会发生在理性和动机激发二者之间。换句话说，是我们将自己引入诱惑之中。我们寻求着让自己分神的事物，我们让自己烦躁不安，或者我们只是“不在状态”，无所事事，所有这些都完美地符合人的本性。你永远不会彻底摆脱拖延症。然而，你可以学着发现导致拖延症的行为方式，并更快地回到正轨。

没有巫毒魔法能帮你达到这个目的——良好的系统促进良好的思考，并有助于你减少分心。

2.充满诱惑的新鲜事物

第二种类型的分心事物来源于充满诱惑的新鲜事物。这些新鲜事物可以是了不起的新想法、令人激动的智能手机铃声、新的邮件、窗外发生的有趣的事情、无线电广播、电视或网上正在直播的节目。如果你错过了，可能就再也看不到了，基本上可以是任何激动人心的或新鲜的事物。我们喜欢“闪闪发光的”新鲜事物，当它们可以带我们逃离无聊但重要的事情时更是如此。最近有人问我什么时候有了将这些最好的观点写成书的想法。我认为应该是在写上一本书的途中。写书是一项很困难的工作，我现在还未实现的新想法对大脑而言还是一个宽阔的“操场”——在那里，我可以自由探索，不用顾及结果，就像做白日梦一样，但会感觉它有一些用处。同样地，不论你的邮件收信箱或手机屏幕显示什么最新的消息，你都觉得它是世上最重要的信息，因为它是吸引我们大脑关注的新鲜事物。



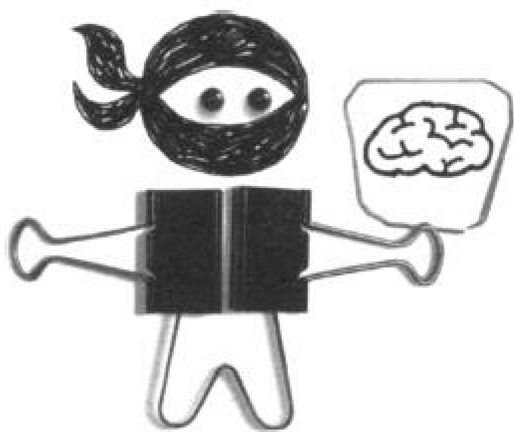
3.唠叨

“唠叨”是我几年前想出来的新术语，它描绘了一些能够提醒你需要做的重要事情的想法，也可能是人！当你没有在忙其他有用的工作时，这些提醒将会很有益处，但是，我们不能控制何时会产生唠叨。举个例子，在我开车回家的路上，正路过到家之前的最后一个商店，如果我的大脑提醒我家里没有牛奶了，那么此时这样的“唠叨”就会非常有用。但是不知道怎么回事，我的大脑忘了提醒我，直到我到家把麦片倒进碗里，打开冰箱门找牛奶的时候，才发现……哦！

在我们的工作和学习中也经常发生类似的事情。当你坐在那里看书或写文章时，你的大脑会告诉你：“什么时候又要考试了？25日还是28日？我写完这篇文章后还剩几天复习时间？”只要这种唠叨存在，它就是你脑海中最吵闹的“小挂念”。你无法甩掉这个讨厌的小东西。所以，你只能四处摸索着找你打印出来的考试时刻表，上网，给朋友发短信，而你的文章始终没有完成。

上述这些很好地引导我们思考学习忍者是如何处理这三种让人分神的事情的，他们是将其最小化还是有效管理它们。学习忍者使用了第二大脑。

学习忍者的第二大脑



有时候，你的大脑是一个绝对复杂的工具，而其他时候，你的大脑又可以作为一个纯粹的工具。好好想想吧。人类的大脑促使人类取得了难以置信的进步：将人送往月球，解决最难以置信的数学等式，创造出绝美的艺术作品。我确定你曾经玩过这样的游戏："我去商店买了……"在游戏中，你的任务是叙述一件事情，然后下一个人重复你说的话之后再加一件事情，一圈下来之后，你需要按正确的顺序把所有的事情都记住。那很困难！如果你在游戏中能记住超过12件事，那么你就已经表现得非常棒了。我们之后会谈论更多的记忆技巧，它们将有助于改善你在这类游戏中的表现，但是我这里想讲的是，短时记忆要比大脑的其他更具有逻辑性和创造性的部分简单多了。

你是否曾经对新想法（全新的事物）或唠叨无从下手，然后坐下来把它们全都列了出来？在列出来后，你是否会感觉好一些？当你那

样做时，你实际上并没有把这些事情全都完成，甚至未能处理其中更重要的、更棘手的问题，你所做的只是将自己的短时记忆从努力记住这些所有工作中释放出来。这样，你培养了一种掌控感，因为这薄薄的一页纸确实可以帮助你记住某些事情，而且从某种程度上说，它真的有用。

你刚开始使用某些任务清单的时候会觉得很有用，然而随着时间消逝，你慢慢地不再相信清单的确掌握着你做每件事的关键。当越来越多的事情不断堆积在你的短时记忆中时，你会忘记将它们加入你的待办事宜清单中，开始不再相信这份清单。如果你发现自己已经重新写了一份任务清单，或者把它从一个地方转移到另一个地方，你现在能够明白当时为什么那么做了！

就像学习忍者一样，你需要一份你认为可以信任的清单。有些事情会比信封背面或便利贴稍微复杂一点。你真正需要的是一份完整的关于你现在正在做的所有事情以及与这些事情相关的所有任务的完整清单。我的朋友，那就是你的“第二大脑”。

第二大脑看起来应该是什么样子

第二大脑可以是你喜欢的任何样子，但是以下是关于它们的最常见的几种类型：

·它可以是你手机、平板电脑或者网站上的一款应用软件。我所用的这款很不错的应用软件叫Nozbe，它可以让我跟我的助手在线交流

合作。除此之外，还有不同价位的其他应用软件，并且大多数都非常便宜。Toodledo和Todooist就是两款不错的应用软件。这些应用的迷人之处在于它们能够在你的不同设备间同步，而且它们也可以通过网页登录，这样你在图书馆的电脑上或工作场所的电脑上可以不用下载软件就使用它们。

·Google文档或微软Word文档。

·正常全尺寸的笔记本（建议背面记录项目和行动，留着正面记笔记）。

·如果你使用微软办公软件作为工作的一部分，那么Outlook中的任务分区就有用了（可以用分类视图使得界面更具亲和力）。

基本上，清单以及你易于使用的任何东西都可以作为很棒的第二大脑。

你的第二大脑内部是如何运作的

你应该在第二大脑中创建两份主要的清单——计划清单和主要行动清单。计划清单给你一幅所有任务的“鸟瞰图”，而主要行动清单则给你一幅“仰视图”，包括你具体要做的事情，比如和某些人谈话、发邮件或者把想法写下来。

计划清单

我会把计划定义为“能够带来理想结果的行动集合”。你可能在任何时候一次性完成一打甚至更多的计划。而拥有计划清单的意义在于它能给你一幅整个生活的全景图，有助于你回答诸如“我现在应该做什么”这种问题。为了平衡起见，你最好把你之前根本没当作计划的事情作为项目来考虑。举个例子，如果你要去肯尼亚度假，你肯定有一个“为肯尼亚之旅做准备”的计划，其中包括确保准备好照相机以及接种热带病疫苗等所有事情。同样地，我建议把诸如参加烹饪课、在乐队演出或者控制学生财务等所有这些事情都列入“计划”分项。为什么呢？因为你想让自己的第二大脑记住所有这些事情，并且你希望能够看到自己花费时间在上面的所有事情。把所有事情都罗列在一个地方，这样你就可以更好地决定应该把珍贵的注意力和时间花费在哪里。

练习：计划

你的生活中现在有哪些计划？以下几点提示能够帮助你思考生活中可能存在的计划的几个方面。

记住，计划不是任务或行动。它们是任务或行动的集合。举个例子，我的“家庭计划”之一是“搬家”。在这个计划中，我需要为新的住处签订合同，安排搬家日期，调查并安排帮我搬家的运输工具（或者请爸爸妈妈帮忙），打包我的行李，对钥匙分类，安排查看煤气和水表读数等。但是我不想让这些事情出现在我的计划清单上。我们之后将会探讨采取行动的地方，但是现在，只进行宏观思考，并仅关注计划本身。

家庭计划

比如："搬家"

____

个人计划

比如："为格朗组织生日聚会"

____

学术计划

比如："在21日（周一）之前完成并交上符号学论文"

____

有偿工作计划

比如："在18日（周五）之前完成产品库存"

____

志愿者计划

比如："按时完成帮朋友的慈善机构创建网站，方便他们11月的筹款"

____

空白类别①

---

①在这里添加你自己的分类，没有所谓的正确与错误的答案，任何有助于你查看并管理生活的不同领域的分类都可以！

所以现在通过计划清单你对自己的整个生活有了大致的了解。这件事很少有人能够坐下来恰当地完成。我曾经跟世界上最资深的商业人士共事过，而他们中的很多人根本没有这样的清单，其他有的人把工作计划和策略写在一个地方，把个人事务写在另外一个地方，而把其他杂事记在电脑桌面的便签上或纸质日记本上，很少有人会把所有的事情列成计划清单。然而一旦他们这样做了，并坚持更新清单，他们会发现这是一个非常有价值的工具，因为这会将所有事务清晰地并排呈现，一览无余。同时，计划清单又为我们提供了这样的视角：如果你定期使用计划清单并保持更新，那么你会更有能力对额外事物说“不”，因为你可以清楚地意识到自己是否已经超负荷工作了。

当然，你也有能力改变关于将哪些计划放在清单上的决定。你刚刚列下的清单是你今天必须马上完成的计划。到了明天，你或许会决定重新考虑这些计划。你可能决定自己不需要如此大的一个派对，反而更倾向于更快、更容易安排的一个小型聚会，或者你没有时间参加你答应的那个志愿者项目了。你越早察觉到这些问题并及时面对，你将会过得越开心。诚然，重新与他人协商计划比跟自己重新协商这些计划更困难，但从长远来看，如果你不能做某件事，同你犹豫挣扎了半天后放弃参加，让大家失望之余还来不及找其他人加入相比，人们

更倾向于你早点实话实说。在这种情况下，一点点学习忍者的隐忍大有裨益。而当你可以看到计划的全景时，更容易做到隐忍——对有些事说“不”通常是做其他可能更有价值的事的最好方式。

写计划用正确的词，才能促进行动

为了达到学习忍者奋力想达到的禅宗式的平静，清楚地知道我们实际要做的事情非常重要。所以，在我们讨论主要行动清单前，让我来花五分钟给你上一堂如何写下好的待办事宜清单的速成课，这些在一般性的待办事宜清单上极为少见。

有一个问题，如果你定期问自己这个问题，并且对于每个计划或新想法都问这个问题，将会减少你95%的压力。这个问题很简单，却非常有用。这个问题是：

“接下来的实际行动是什么？”

大多数计划者会告诉你把计划的每一步都写下来，做成长长的清单，有时候这样做对产生“里程碑”（换句话说，计划的“阶段”）式的好主意的确有一定的作用。但是这样做通常会让计划者受阻。当你不能确切地知道如何开始时，你就不知道如何创造获得成功的动力。因此，下面将逐字对这个关键问题进行分析：

“接下来”。接下来，你可能有不止一件可做的事，但是“接下来”意味着你可以无须等待任何其他事情发生就直接采取行动。比如，如果计划是“完成并提交关于哈姆雷特的英语文学论文”，你接下来可能有很多可以做的事情：在你笔记本上草拟出总体结构，阅读一

本关于莎士比亚创造哈姆雷特这一人物意图的评论书，阅读实际文本自身，观看一部相关电影，补写你的课堂笔记，叫上你的朋友一起讨论他们对哈姆雷特的看法。所以，你接下来可以做以上任何事情。它们都是“接下来”的实际行动。但是打印或提交论文，即使你将需要做这件事，它都不是接下来的实际行动，因为你需要首先完成资料查询和论文撰写。你迟早会采取这个行动，但不是现在。所以现在，你不需要打印笔记，只需要将你学习忍者式的专注力放到下一个实际行动上。

“实际的”。为了真正明确行动，你应该能够想象出它将以什么样的方式被完成。你会坐在桌前吗？你会坐在图书馆吗？正在打字？正在乱写？正在阅读？正跟某人打电话或面对面交谈？此处用“实际的”这个词来帮你在脑中“看到”即将采取的行动。如果你以这种方式思考，这种可视化实际上成了事情过程的开端，因为现在你已拥有了做事的动力。

“行动”。一项行动应该包含一个动词。当你最初思考某事时，它会以唠叨或者全新的事物形态涌入你的大脑，而很少注重行动。通常，这种做法的重心在于观察我们决定做的某事或者我们害怕让其失望的某些人，或者我们会清楚地认识到需要我们注意的新机遇，并且我们最好现在就开始思考那件事情。因此，如果我们能够“抓住”这些想法并把它们写下来，我们通常抓住的是一些名词：“戴夫！”“论文截止日期？！”“火车票！”“妈妈！”“生日！”

对这些接下来应该采取的实际行动，或者我们切实认为可以做的

事情，我们需要在名词前面加上动词。我知道这听起来可能有些琐碎甚至迂腐，但重点是：如果你看到全是名词堆积如山的待办事宜清单，那么，在进行决策前甚至在你进入注意力集中的最佳状态前，你的大脑就需要处理大量的信息，或者了解待办事宜清单上最重要的事情了。所以，如果你在面对待办事宜清单的时候，踌躇不前，那么这就是需要考虑的事情了。试想：手上拿着一份待办事宜清单，却不知从何着手，实在有些荒谬。正是糟糕且具有受不良习惯趋势的风格的待办事宜清单让人患上了拖延症。

一个非常有效的学习忍者式的策略就是罗列出即将发生的事情，采取实际行动，专注于实际行动，并在脑海中不断思考行动，但是这需要练习。下面有一些关于“接下来的实际行动”的例子，以及一些相对而言不太理想的反例。通常哪一种会出现在你自己的待办事宜清单上呢？

低效的计划写法	“接下来的实际行动是什么”的计划写法
奶奶	给妈妈打电话：讨论奶奶的生日礼物与用餐时间
写论文	在纸上草拟出哈姆雷特论文的章节标题
停车	20 日（截止日期）之前上网更新停车许可
完成论文	打印论文及阅读现有的论文草稿，做笔记
移动电话	回复 3 到移动公司，升级手机号（0845 606060）
贝基的生日	在 Facebook 上向贝基咨询他生日派对的着装要求

从低效写法转换成高效写法需要一点额外的思考——更多一点的学习忍者式专注力，但是这样做会让你的清单阅读起来更容易，而且重要的是，实际做起来也更容易！那么，现在我们要来看看最重要的清单——主要行动清单的结构。

主要行动清单

主要行动清单也就是指我们刚刚讨论过的那些“接下来的实际行动”。由于你只需要每周甚至每两周对计划清单进行跟进，所以主要行动清单应当成为你日常生活的一部分。将主要行动清单视为你仪表板的一部分或者控制中心。在这里你可以选择把什么事情做好，以及何时把它做好，因为主要行动清单包含着当你有时间而且有足够的注意力时，接下来可以完成的所有可能的事情。

1.让我们来谈一下空间和时间

如果现在的时间、空间或地点都合适，并且你能够马上明白可能发生的事情，则主要行动清单是最有用处的。你在图书馆？好的，主要行动清单会向你展示你说过的应在图书馆完成的事情。你在上网？那么主要行动清单会向你展示研究调查、网上银行、你需要发送的邮件以及其他在线任务。你在坐飞机或地铁？你需要列出那些根本就不需要与外界相连接的内容——思考、阅读、生成想法、解决问题……主要行动清单也有益于存储你需要告诉或询问你的老板或你的私人助理的一系列事情。如果你有一些特别的工作不能放在一起处理，那么主要行动清单也能很好地发挥作用，比如已经完成网上购物所需的一半程序了，记住你的密码，输入付款明细等。所以，当你已经登录了，一口气预订上你需要买的所有东西是很有用的，批量处理行动确实可以省时省力。我在经营企业的过程中最讨厌的事情之一就是打电话给政府热线讨论我应该上交的税款或需要遵守的规定。坦白来讲，我有时甚至埋怨自己已经是一个必须处理这些烦心事的成年人了，同

时我也对政府部门外长长的队伍、官僚体系以及电脑系统产生厌烦，因为单就这些内容就足以让很多人一辈子都不想经营企业。所以，我把这类事情放到一起分批处理，等到积攒到需要做的五六件事情的时候，我再浪费掉周五下午的半个小时打电话给政府热线。当挂掉电话时，我会觉得能完成这些事情是值得的。

所以按照“地点”（你需要在哪里做这些事）或“空间”（你需要的工作模式）将你的下一步实际行动集合到一起对你而言非常有用。如果你曾因为在牙科候诊室阅读低俗、幼稚的儿童读物，或者因为无所事事而漫不经心地翻看手机而咒骂自己，那么此时主要行动清单将让你选择在这些时间内可以做的其他事情。

2.我应该如何对行动进行分类

除了按照地点和空间的标准将事情整合在一起外，再没有其他将你的主要行动清单进行分类的固定方式了。我有一个不能直接给你答案的好理由：你和我有着不同的生活！不过，以下有一些可以推荐的分类。你可以只选取其中一两个，也可以将这些分类甚至更多的分类都收入囊中，但重点是你能够根据自己的进展不断对分类进行调整和适应：使用学习忍者的正念来判断清单中的哪一部分可以很好地使用，哪一部分让你感到混沌不堪。如果你不确定某件事应该归在“学校”清单上，还是归在“演讲”清单上，那么或许你应该将其合并在一起。如果你经常发现自己最近无从下手，因为你的“家庭计划”清单中既有课程又有家务活，那么或许你可以将它分成“家务活”列表和“家庭作业”列表。这是个实验过程，不可能一次百分之百地搞定，而你的

需求在你一生中的不同时间也会发生改变。

不过话虽如此，我认为作为一名学生，你应该考虑采纳我提出的以下建议分类方式，还有一些其他建议你可以在生活中随意选择或者不采用。

强烈推荐：

·在书桌/电脑旁

·在线（将这一条与“在电脑旁”分开，这样可以帮助学习忍者隐藏自己，而且有助于你管理自己的上网时间）

·在学校

·离线

·在家

·与个人辅导老师在一起（可以将这条建议用于发现问题）

你可能会考虑的其他建议：

·与父母/家人在一起

·在工作

·阅读

·在火车/公交上（如果你定期有长途旅行的计划，你可以将这条

建议和“阅读”进行合并，并可以在火车上阅读）

·坐在书桌旁，处于有前瞻性的注意力的状态

·坐在书桌旁，处于消极被动的注意力的状态

·做志愿项目

·在乐队/合唱团/阅读小组/……

3.一个学生的主要行动清单举例

家务活

·洗餐具

·洗衣服

·整理卧室

家庭作业

·整理本周的讲座笔记

·仔细浏览来自学校办公室的邮件，获取嘉宾讲座的信息

·对11月6日要交的研究设计进行头脑风暴

学校

·在琳恩上班时间，去她办公室讨论学位论文

·到图书馆交延期图书罚款

·将论文题目申请表交到梅勒妮办公室

·去图书馆和马丁讨论小组展示

·给凯蒂发邮件，询问她跟妈妈一起工作的经历

·到图书馆找法律语言学相关的书籍

·去校园商店买牙膏

电脑

·打印这周所有的讲座笔记

·上网查询学位论文的构想

·父母/家庭

·打电话告知妈妈周末回家

·回复爸爸关于学生资助的邮件

工作

·打电话给保罗商量周末换班

·查看下周职员轮值表的时间安排

社交/朋友

·上网搜索给鲁比的生日礼物

·给杰斯转账15英镑的油费

·询问塔兹和雷切尔给约翰的惊喜派对的最佳日期

4.对于没有计划的单次行动应该如何处理

虽然你要做的很多事都和计划相关，但是也有一些只含单次行动的小事情，如付账单，去图书馆还书，一次网上购物或者下载一部电影或音乐家的新专辑。这些都是单次行动，你根本不需要将它们归为计划的组成部分，只需要将它们作为单次行动加入主要行动清单即可。

练习：从计划到行动

好了，现在我们停止讨论，到了真正制作自己清单的时候了！这或许需要你花上20分钟的时间，或者如果你非常忙，并且先前你已经做好的计划清单上有很多计划，你可能想要花上一个小时来清理原来的清单。但是相信我，一旦你这次这样做了，之后每次回头再次查看清单时，你都有一份很棒的最新清单，再也不需要像现在这样煞费苦心地思考、拟写了。换句话说，你开始做得越多，以后就会完成得越快，你就越能更多地培养学习忍者式的清晰性和效率。

（1）首先，拿出你之前做的计划清单。即使你打算之后使用一款应用或将计划做成电子版，仍希望你能够先在纸上完成一些，这样就能养成先思考的习惯。

（2）浏览一遍这些分类，为你认为肯定会用在主要行动清单上的条目添加标题。不过留一点空间，因为你之后还会想出其他分类！

（3）依次仔细查看每个计划。问问自己这个问题："下一个具体行动是什么？"写下这个行动，将它归入所属类别。记得，某些计划可能有不止一个"下一个具体行动"，在此种情况下，请写下你能够想到的所有行动，但是它们必须是你"下一件"要做的事情，而不是计划中要很久之后才会采取的行动！

（4）一直持续到你为项目清单上的每个计划都写下至少一个"下一个实际行动"。当你快完成时，快速想一下其他的一次性行动：你需要做的但是还没有计划的事情，把这些事情也加到清单上。

（5）休息一下，给自己泡杯咖啡，然后好好欣赏你崭新的第二大脑吧。它可能现在看起来不起眼，但是它将会成为你学习忍者式的生活的重要组成部分，并且它会给你带来禅宗式的平静，以及你从未认为可能的深刻的胸有成竹感。的确是这样，你最终会驾驭你需要完成的所有事情，不论清单多长，你都会获得保持镇定和处于控制地位的工具。

信任的问题

现在你已经做出了一份了不起的计划清单和一份全新的主要行动清单，你可能想试用一下我之前提到的那些应用软件，这样你走到哪里就可以把第二大脑带到哪里，因为你不知道什么时候会灵感突现，或者何时你会突然有意料之外的可以填补的空闲时间和注意力。

接下来的几周将尤其重要，因为你即将习惯使用你的新的第二大脑。为什么呢？因为新习惯的养成需要时间和练习才能变得有规律，还因为在差不多相信你的第二大脑和完全相信之间存在着巨大的差异。了解这些清单是你的大脑对任务的真实反映，意味着你可以腾空大脑以专注于像学习、创造力和享受生活这样的事情。一旦你的第二大脑取得了你的信任，你就可以更轻松地四处走动，而不必心心念念着所有的事情。你学会信任的方式是什么？去使用它，查看它，将事情添加进去。检查一下大脑中是否还盘旋着其他繁杂的事情或者光鲜的事情——如果有的话，把它们写下来并添加到你的主要行动清单中去。

日常惯例

有了一份主要行动清单，学习忍者就准备充分地迎接新的一天了。不论这一天是要参加额外免费赠送的几个小时的讲座和研讨会，还是想在工作中挤出一个小时的时间用于学习，日常惯例对养成“学习忍者式的正念”有一定的促进作用，并让你保持在正轨上。

我们之前讨论过管理注意力和专注力的重要性。你的注意力会以某些有规律的模式忽高忽低，但坦白来说，我们都有起床后不想面对任何事情的时候。当出现这样的情况时，我希望能够尽早发现并相应地调整我的计划。这就是日常惯例对于确保你能最优化管理注意力和精力尤为重要的原因所在。有了一点学习忍者式的正念，你就可以跟你自己的情绪、身体和心境进行沟通。我的日常惯例只包括两件事情：首先，我会跑步一英里[1]。这总共花不了十分钟，所以，我知道不论我每天多忙，都会做这件事；其次，我会坐下来给自己泡杯咖啡，拿着笔、便利贴，问自己几个问题，让自己对新的一天做好准备。我的问题是：

（1）我今天的精力怎么样？我感觉怎么样？

（2）我的日程表上有什么安排？（实际上，我会问自己像开会或旅游计划这样硬性指标的问题，以及自己可以自由安排的时间有哪些。当然，我尤其会思考何时会有自由时间，以及在这些时候我可以期盼哪些层次的注意力。）

（3）假若今天会获得成功，我还会希望实现哪些愿望呢？（我会着眼于现实；我真正想关注以及为之付出努力的两三件事情是什么？特别要指出，我会浏览自己的主要行动清单，并挑选出需要注意的两三件真正关键的事情，然后把这些内容写到便利贴上。）

（4）在这些任务中，有什么事情让你感到困难（difficult）、模糊（undefined）、恐惧（scary）或沉闷（tedious）的？（记得“DUST”吗？）

（5）我今天安排所有事情的最佳策略是什么？

当你快完成这段不超过五分钟的简短思考时，已经发生了很多事情。首先，我有了一张填满了需要做的几件主要事情的便签。这基本上就是我每天的任务清单。同时，我花了几分钟回想我的目的。大多数人以检查Facebook或邮件作为一天的开端——当你考虑这些事情时，你以关注别人优先要做的事情而不是你自己的事情作为一天的开端！（注意，我一点也不比你神圣，我有时也会在起床前上一会儿网，但是为了摆脱这些坏习惯，我已经把手机上的Facebook和邮箱都删除了，因为这是我不向诱惑低头的唯一办法！）

以上就是我的日常惯例，其实你的日常惯例可以包含各种各样的事情。我以前有一个比上面长得多的惯例，包括短暂的冥想、运动和跑步、精心准备早餐的惯例等。但我发现自己经常匆忙开始一天，着急赶早班车去其他地方，或者在一个我都不知道的宾馆中开始新的一天……我有太多的日子不是“普通的一天”了，这让我觉得之前那些长得多的惯例习惯在失去其应有的作用。所以，我将精力集中于这两件

重要的事情上——短跑和5分钟的正念练习以让我为新的一天做准备。这样从起床到写好便签可以控制在15分钟。因为惯例所用时间已变得如此之短，如果这样我还跳过不做的话真得会让我觉得自己在欺骗读者！

通常我会在和那些没有以日常惯例开始他们的一天的人交谈时，发现其实他们希望自己有日常惯例。我通常会这样回答他们：“如果你都不思考你的习惯，你又怎能指望着改变它们呢？”花几分钟快速设计一个新的惯例能够创造奇迹。所以，现在我希望你能设计自己的日常惯例，它是你每天早上要做的第一件事，可以包含任何你喜欢的事情，可难可易。以下列举一些你可以放入日常惯例中的事情，但是选择哪些完全取决于你自己。我根据自己的经验能给你的唯一指导就是不要在日常惯例安排中放太多的事情，而是让它尽可能保持简便。

例如：

·晨跑

·10个俯卧撑/仰卧起坐

·瑜伽

·正念练习

·祈祷

·准备并享用早餐

·读晨报

·遛狗

·独自散步

·伸展运动

·喂宠物

·读几页书

·写日记

·给植物浇水/浇灌花园

·喝茶/喝咖啡

·思考这一天

·问自己几个关于精力层次、动力、任务选择、潜在拖延症的问题

·检查你的主要行动清单，写/编辑一份日常待办清单（提示：不论你选择了别的什么内容，这条一定要选！）

每日待办清单

让我们来进一步探讨一下每日待办清单。在你进入学习忍者世界之前，你的单次待办清单可能是你所有的清单。但是，我们现在建立

了计划清单、主要行动清单以及每日待办清单。你可能在想："清单不会太多了吗""我真的需要三份清单吗？"但是，你要清楚每份清单都有一个具体的目的，我们设计它们以降低工作和生活中的压力。你需要利用任务计划清单总揽事务；你需要主要行动清单使你的大脑不用记住所有你实际需要做的事情，这样你就能每天都掌握最佳的信息，而你的每日待办清单有助于你专注于每天实际计划做的事情。你不可能一天内就将主要行动清单上的所有内容全部完成，所以主要行动清单和每日待办清单之间总有联系。将主要行动清单视为某种被塞得满满的大容器，而每天早上你需要在容器里挑选出当天要做的事情。在这一天中，你只需查看挑选出来的事情即现在放在桌子上或书包里的便签上所列的内容；如果你已经完成了每日待办清单上的任务并想要做更多的事情，或者想要改变主意把事情重新搅和到一起，那么你可能会在"容器"和每日待办清单上徘徊不定。

[1] 1英里＝1.6093千米。——译者注

每周惯例

随着你的第二大脑充分运转以及日常惯例的建立，你正行进在成为你所知道的最有组织性的、最冷静的学习忍者的康庄大道上！

其中困难的部分是让习惯稳固下来。我确定你之前已经很多次开始一项新习惯或采取一种新的工作方式，并在刚开始几周热情高涨，但几周后这种热情就减退了。而当这发生时，你会比之前感觉还糟糕，不仅是因为你又重拾旧习惯，还因为你感受到了没有坚持习惯的失败感。这样甚至比你从未尝试去改变习惯更糟糕！这种经历很常见，而找出为什么第二大脑会这样运作，或者练习根本就没有作用的日常惯例很重要。

我的经验是这常常归结为缺乏对以下内容谨慎、清楚的思考：

·习惯自身：你具体想要改变什么，希望通过这样的改变实现什么？

·积极行为：何时进展顺利？为什么？

·消极行为：当事情进展得很糟或完全没有进展时，是什么阻碍了事情的发展？

花些时间对这些问题进行反思只是采用每周、每月或定期备忘录的好处之一。这些备忘录可以防止你误入歧途，帮你培养正确的习惯，而最重要的是，当你发现你的新习惯又要消退时，它会通过你聪

明、有动力的那一面来抵御你懒散、注意力不集中的一面，从而让事情重回正轨。

什么是备忘录

我们先前讨论的日常惯例只是备忘录的超级简化版。在阿图·葛文德（Atul Gawande）的《清单革命》一书中，他描述了经验丰富的外科医生所使用的简易备忘录是如何显著地减少人类错误，进而挽救生命的。备忘录包含了诸如“洗手”这种我们以为理所当然的简单步骤。但不论是做脑部手术还是当一个好学生，如此显而易见又经常被忽视的成功秘诀之一是：坚持做好简单的事情。

备忘录有助于我们把简单的事情做好。我有一个每周备忘录，我每周五都会浏览它（如果那天我很忙，那么我就会周六浏览备忘录，因为我已经懂得了它对我的成功至关重要）。这个备忘录帮助我回顾这一周所取得的进步，帮助我花几分钟回顾和更新计划清单以及主要行动清单，这样我的第二大脑就会倍感清晰，及时更新并充分发挥作用，从而帮助我提前安排事情，以便于我能够掌控所有即将发生的事情。我通常在计划清单上罗列80～100个计划。它们不是每周全都需要做，但它们确实基本每周都需要我进行片刻思考，这样我就不会忽略掉任何事情。

每周备忘录能让我保持理智。虽然花时间思考每个项目的进步很重要，但是这个习惯真正至关重要之处在于我深深潜入了第二大脑里。我在检查我仍旧信任的计划清单。因为已经有了信任，所以我正

在进行第二大脑需要与我保持相关性的思考。作为我称之为“极端生产力实验”的一部分，我曾经尝试一个月不使用任何这些东西。大约过了一周，我倍感舒适，因为我感觉要做的事情少了很多；我不再需要往我的第二大脑清单里面添东西了，我感觉自己能更自由地思考和决策了。但是，一旦我对与我的第一大脑同样可靠的第二大脑失去了信任，我需要靠自己再次进行全部的思考，需要努力记住，用我自己的大脑记住所有的计划进展如何以及下一步应该做什么。我发现我自己在信封的背面胡乱写着临时任务清单，却把它们弄丢了或者意识到根本没把真正重要的事情写在上面……突然间，我感到压力山大。这个方法在很多方面都很不错，因为它证明了我实际教授的方法真的很有效，并且也是你能使用的最有效的方法，但是我不想再体验过去三周的压力了。

当每周备忘录接近尾声时，我感觉自己的身体状况也有所不同。我以更轻松、更佳、更专注的状态度过了周末，并激动地迎来了接下来的一周。所有的这一切都与明晰相关。当我指导人们制定自己的每周备忘录时，可以看到他们突然灵光闪现，犹如他们已经发现了极其困难的拼图玩具的最后一块拼图要放的位置一般！而当你开始执行并使用它时，确实有这样的感受。

我马上就要让你创建自己的每周备忘录了。就像我们讨论过的日常惯例一样，你在上面写下自己的私事。创建每周备忘录的方法没有所谓的对错，但是这个过程需要经历一些基本阶段。所以，让我先把基本阶段的大纲列出来，之后就像我在日常惯例中的做法一样，我会为你在每个阶段可能喜欢做的事情提出一些建议。

每周备忘录的五个阶段

阶段一：有什么新鲜事吗？

阶段二：更新你的第二大脑。

阶段三：事先考虑。

阶段四：切实的准备。

阶段五：问题。

阶段一：有什么新鲜事吗

在这一阶段中，你要检查几个不同地方是否有新的输入——你需要考虑的新事情并确保你已将它们全都囊括在你的第二大脑里。如果你过去一周很忙，你就真的需要及时更新它，并确保你对新兴事物能够做出正确的反应。我的主要建议如下：

·检查邮件。有任何新鲜事或杂事吗？

·检查你的大脑！问问你自己有什么新鲜事、烦扰的事以及需要注意的事

·对讲座笔记归档、整理或复习

·查看书包中是否有需要填写的表格或保留的信息

·检查笔记本，查看是否有你的第二大脑需要获取或处理的新的内

容（尤其是具体行动或潜在新计划）

·检查社交媒体。有任何你答应要做的事吗？（一旦你检查完毕，确保自己能迅速离开社交媒体，否则你就有面临陷入旋涡、偏离正轨的风险！）

阶段二：更新你的第二大脑

阶段二是关于让你再次熟悉你的第二大脑、常规大脑和第二大脑的互动程度以及二者是否协调一致的内容。

·仔细检查你过去两周和未来三周的日程表或日志。即将发生什么事情？将新计划或行动添加到第二大脑中。

·检查主要行动清单，这样你就可以很清楚每件事意味着什么，查找清单上那些你可能已经完成却还没划掉的计划！

·在你浏览主要行动清单的过程中，你想到了什么新的行动？

·有任何你可以强迫自己删掉或安排给他人做的事情吗？（我确定每周强迫自己删掉三件事情，并安排他人做三件事情。尽管这很困难，但这是一个培养学习忍者式冷漠无情的习惯的好方法，因为即使好的计划也会被取消！）

阶段三：事先考虑

你在这个阶段的注意力将从根据具体行动思考的方式转换成按计划思考事情的方式。所以，前几个阶段的关键在于保持更新，注意细

节，而在这个阶段中，你需要将眼光放长远一点，从更宏观的角度预测事情。即使仅仅是每周备忘录这个单一阶段，你也能明白为什么计划清单是一个如此重要的工具！

·现在你知道你已经获取了所有的新事物，那么接下来开始浏览你的计划清单，依次思考每个计划。在接下来的一周中，你需要完成哪些计划？接下来的具体行动是什么？这真的很重要，因为通常在你的邮件或社交媒体中嘈杂声最大的并不是最重要的！

·思考一下在“更广阔的世界中”还发生着什么。你的朋友在做什么？他们是否开始讨论学位论文了，而你对此还毫无头绪？他们在安排考前学习小组吗？你是否需要考虑做暑假工或实习？

·有哪些课程你的老师不会讲解而需要你自己完成？

阶段四：切实的准备

这一阶段的目的在于为战斗做好准备，将这些小的细节进行分类，以避免后期的压力。如果你天生就算不上一个有组织性的人，那么这是你做那些烦杂、无聊的事情的机会（就像我这样）。你可能会试图跳过这些事情。

·我知道下周我每天都会出现在哪里吗？（如果你每周一次批量检查讲座室或地图上的新地点，那么你就不会漏掉讲座或上课迟到五分钟——不幸的是，对于这件事，我吃了些苦头才学到！）

·我能提前订旅游的票吗？

·下周有什么资料需要打印吗？（现在就做，并把它放到你的书包/文件里。）

·我需要去图书馆借什么书？（提前考虑，尤其是核心课程所需的书目，因为它们很快就会供不应求！）

·我需要下载什么资料？（再说一遍，在你压力不大的时候做这些事情容易多了，而且整批处理也可以节约大量的时间。）

·为下周整理书包。（准备好所有你需要的材料，这样在剩余时间里，你就不用过多地想这件事了）。

·准备好健身运动装备，洗衣服，熨衣服以及做其他杂务。

阶段五：问题

同日常惯例十分相似，这是你成为自己教练的大好时机：用学习忍者式的正念观察自己的思维方式。这一阶段对于坚持好习惯十分有用（虽然这五个阶段都会给你反思和改变的绝佳机会）。你的问题可深可浅，可大可小，可以具体，也可以泛化。这些都不重要，只要你觉得它们有所帮助就行，但是必须保证自己每周花片刻问自己一些好问题，这对于个人发展、减缓拖延症、协调目的以及因自己处于正轨而感到自信而言都是一种很有效的方式。记住，我们在这里讨论的问题都仅仅是建议。你可以全都选择，也可以一个都不选择。理想状态是你从这些建议里选几个，再根据自己最热衷或最留意的事情编几个问题。

平衡问题

·家里怎么样？

·我在经营我的亲密关系还是忽视它们？有任何我应该做的不一样的事情吗？

·这周，我该如何友善地对待他人？

·我该如何善待自己？

·我做完分内的事情，如做饭或洗碗了吗？如果没有，我应该怎么补偿别人呢？！

禅宗式的平静方面的问题

·既然我已经把每周备忘录的剩余部分搞定了，是否感觉已准备好迎接接下来的七天了？

·还有任何烦人的压力、全新想法或任何其他你不清楚的事情吗？

冷酷方面的问题

·我可以对清单上的哪些计划说“不”？

·在余生，我需要对什么说“不”？

·我的清单中哪些项目可以删除？

·哪些事情我可以让别人做，或与别人合作？（我能询问朋友我是

否错过了任何讲座，我们能否一起准备生日礼物，这样我就不用自己单独准备了，等等）

擅长利用工具和资源方面的问题

·我的第二大脑运转得怎么样？

·我正在使用的应用软件、文件系统或任何其他像第二大脑一样的工具实际工作得怎么样？有任何我需要解决，以便增加对它的信任的问题吗？

专注、循行和伪装方面的问题

·我的主要行动清单上有十分空泛的内容吗？

·我下周何时有绝佳的机会取得进步？哪一天我有很多时段可以用来集中注意力，有哪些重要的事情我可以安排在这些时间段内？

·我怎样才能避免被打扰？

正念方面的问题

·有哪些我知道很重要，却抵制的事情吗？（记住，想象“DUST”：它们是困难的？模糊的？恐惧的？还是沉闷的？）我怎样做才能改变对它们的看法？

·我感觉怎么样？

·不论是我回顾备忘录时，还是在整个一周中，有哪些想法经常贯

穿于我的脑海中？

时刻保持良好的状态的问题

·我睡得好吗？

·我吃得好吗？喝了足够多的水吗？

·我运动了吗？

·我这周是否进行正念或瑜伽练习了吗？

个人方面的问题

·上周哪些方面进展顺利？

·我可以从上周的经历中学到什么？

·如果下周我对自己能达成的目标更实际些，我应该放下、延后或改变哪些承诺？

·我下周更需要哪些学习忍者式的特点？

这就是每周备忘录的五个阶段。目标是对第二大脑达到一定的信任水平，这就意味着你每周的大部分时间去做别的事情，而根本不用考虑自己的计划——你只需要平心静气地按照主要行动清单做事，并清楚地知道自己正在做真正重要的事情。这可能需要一点练习，但是一旦你养成了这个习惯，我们到目前为止讨论的所有事情都会有条不紊地进行，而每周备忘录就像胶水一样把所有的计划“黏”在一起。

何时，何地，多久

一般来说，每周拿出1个小时甚至90分钟的时间来完成每周备忘录是很有意义的。尤其是当你的主要清单上没有太多的计划时，你将感觉这1个小时或90分钟过得很快，好像只有30~45分钟。但是留出90分钟来意味着你不用匆匆忙忙，同时我认为结尾处的那些问题是成就整个过程的最重要的部分，所以，你不会希望因为要出门上课而在结尾处匆忙赶工。

坐下来回顾你的整个世界（这就是备忘录真正能帮你的地方）的最佳地点就是可以让你分心最少、思考事情的地方。我认识的一些人在他们最爱的咖啡店里想事情，并会犒劳自己一块蛋糕，或者选择一个特别的房间，或者其他能够欣赏壮观风景的地方。我有很多年都是在火车上完成这项工作的，因为大部分周末我都会从波士顿出发到大约350英里外的地方观看我最爱的球队——阿斯顿维拉（Aston Villa）的比赛，所以我有很长的坐车时间需要打发！此外，在没有无线网络的情况下，有火车上的原味咖啡和远处连绵起伏的山脉作陪，有助于我放飞思绪。最近我的儿子和我一起乘坐火车，所以这再也不是思考的最佳时机了。

接下来的问题就成了：每周什么时间进行思考。再者，没有所谓的对错之分，但需要选择一个你可以进行前瞻性的思考以及可以将最分心的事情小化的时间，恰当地对每周备忘录进行深思。所以，餐桌中间、开着电视以及人来人往的起居室都不是最佳的选择。使用一些偷偷摸摸的伎俩和隐身功能，把自己藏起来，这样你就能进行高质量

的思考。

如果你知道自己会在特定的一天中独自待在家中，或者有一段更安静的时光，那么赶紧去做。有些在工作环境中的人特别喜欢在周一和周五制定每周备忘录，因为这要么是为了即将开始的一周给他们带来的一种聚焦感，要么是为了结束本周开始下一周带给他们的一种结束感。这两种选择都意味着人们会更加享受周末，所以没有人会对此质疑吧！

练习：每周备忘录

现在到了制作你自己的每周备忘录的时间了。下面已经列出了五个阶段。简单回顾一下建议的例子，然后决定在你自己的每周备忘录中会采用哪些，哪些你不需要——同时放心大胆地去添加你自己的想法。要把这个变成你自己专属的备忘录。记住学习忍者也是普通人，而不是超人：你不会第一次就完美地完成它，但这完全没关系。你不是为了寻求完美，而是寻求一个好的开始。一旦你有了几周的使用经验，你就会不可避免地想更新并改变备忘录上面的内容。你可以在以下网站上找到可下载的PDF电子资源来帮助自己。网址为：www.knowledgeninja.co.uk/resources。

阶段一：有什么新鲜事吗？

____

阶段二：更新你的第二大脑

阶段三：事先考虑

阶段四：切实的准备

阶段五：问题

平衡问题

禅宗式的平静方面的问题

冷酷方面的问题

擅用工具和资源方面的问题

专注、遁行和伪装方面的问题

正念方面的问题

时刻保持良好状态方面的问题

个人方面的问题

学期惯例

如果你在一个按学期工作的机构中学习（或半个学期，或整个学期），那么有必要思考一下每学期都需要做什么。我在该部分后面会称之为“学期”，但即使你使用的是其他词，而非“学期”，同样的原则也适用。

实际上，从你四五岁一直到研究生或成人教育的整个学习过程的设计的确是有计划的。每一学期或每年都是根据上一年的情况进行设计的。你的整个求学历程不仅是一条学业之路，也是你走向个人独立的道路。你的期待每年都在变高，你为自己的“事情”肩负着更多的责任，你不断地打磨着与自己学习相关的事情，比如你喜欢的课程、你喜欢的学习方式、你的习惯等。随着你完成本科学习和研究生学习（如果你走到这一步的话），你要对生活中学习以外的事情负责，但是你学习的独立性也在增长：指示性的学习在减少，而更多的是你自己为学习和研究设定目标。

所以，请记住：很有必要在每年和每学期的开始弄清楚接下来需要做什么：你是面临需要计划以及使用新的工作方式的新学期，还是需要投入精力准备考试以获得好分数？每一阶段都有一个主题，有的主题最终有分数能让你清楚自己的表现，但有的主题则更加隐晦——别忘了老师、学校和其他学习机构都有自己的“老板”和绩效目标以及对你考试成绩以外的期盼。你也会对你自己有所期许，同时包括学期内你如何管理学习和如何练习学习忍者式的平衡。

所以，我们可以全面、客观地看待学期清单的意义：

反思：

·上个学期怎么样？

·反思平均成绩（你在哪个等级上与他人并驾齐驱），但不要嫉妒别人的分数！

·哪些方面我需要做得别出心裁？

·我需要继续保持哪些动力或激情？

我的目标：

·重新思考你的目标：我为什么非得做这件事？

·明确成功：一个成功的下学期应该是什么样的？

提前计划：

·我对自己有何期许？

·他人对我有何期许？我应该如何行动？我能得到什么帮助？

平衡：

·这个学期中典型的一周会是什么样的？

·我何时有时间做学习以外的事情？

·我的“休闲期”可能安排在何时？

·我将会在哪几个星期如噩梦般疯狂忙碌？

·有哪些具有里程碑意义的时刻（半学期、阅读周、重大的个人事件）？哪些事我想在这些重大时刻前完成，以及哪些事可以等到之后再完成？

业余爱好、活动、“生活”：

·有哪些需要我提前报名或组织的事情？

·如果你现在没有时间组织计划，那就坐下来拿纸和笔把你目前要做的工作都写下来。把那些烦扰你和激励你的事情都从脑袋中腾出来，写到纸上，这会让你对它们更有掌控感。

·如果你没有太多时间仔细查看日常或每周的备忘录，那就跳过这一项，但是要记清楚何时重新启动它。记住在“隧道”尽头有“组织”之灯，到那时你便无须再艰难前行。

·当你处于截止日期的压力之下时，请专注于维持你的组织系统；当压力不在了，再回顾并更新你的系统。

你是学习忍者吗

·学习忍者通过组织性和掌控感来培养禅宗式的平静。

·学习忍者知道未雨绸缪的重要性，这可以让他们保持理智并分辨潜在的节省时间的方式以及效率提高的方式。

·学习忍者通过明确每项任务的耗时以及所需的注意力的层次来培养自己的专注力，从而让事情发生。

第3章　学习忍者的精力管理

如何管理自我，做出更好的决定，充满活力，脑力全开

我们在第2章中讨论了行动体系、结构以及为了确保效率最大化和一定会实现学习忍者式的状态你所需要做的事情。把我们到目前为止已经讨论过的所有工具放到一起，就像能够产生完美学术成绩的机器一样完美。转动机器的把手，静待奇迹的出现吧。现在，我有一些好消息和一些坏消息要告诉你。

好消息：你现在所需要做的一切就是转动机器的把手。

坏消息：你现在所需要做的就只是转动机器的把手。

学习忍者配备着奇妙的工具，有着良好的习惯和绝佳的技巧，但学习忍者绝没有某种超能力，不是那种不需努力就能毫无阻碍地将上述这些付诸实践的超人。操纵这些工具可能是通往学业成功之路上的最大阻碍。

为什么你肯定是错的

你可能已经到了思考本书的阶段：“这些都是常识。我已经这么做了。”如果是这样的话，那你错了。常识？不错，我同意你的观点。但这些常识是否得到了持续的甚至普遍的应用？绝对没有！在我认识的或曾经指导过的人中，没有一个人完全掌握了这些内容，我当然也没有。我们总有提升的空间，有很多要学的东西。

或许你实际上正处于思考本书的这一阶段：“这些看起来好难啊，如此遥不可及，已经超出我的能力范围了。”如果是这样的话，那你也错了。完美确实是你无法达到的（因为我们都无法达到），但是真要使自己擅长这些事物会比你想象的要容易得多。

为什么在大多数时间里我们都是错的

通常，我们思考事情以及行动和决策的方式是错误的。我们都认为自己更聪明，比别人更难有坏的想法或做出坏的决策，但真相往往不是这样。在本章，我将会向你展示一些证明我们思考方式是错误的科学证据。我将会着眼于我们的大脑都会犯的一些共同错误，以及那些导致我们一次次失败的可笑的思维。自助的“专家”会告诉你打造一种成功的、平衡的生活只不过是计划问题，是肉眼可见的，或者购买他们昂贵的训练程序就能帮你变得富有、从容不迫、美丽骄人。但即使他们所卖的东西都是真的，平衡问题通常被作为关于计划或情商的问题而单列出来：与你的感觉进行沟通或为目标做计划，等待奇迹的发生吧。这些人中几乎没人曾向你说你有一个多么糟糕的、非理性的大脑，也没人告诉你他们允诺的魔法旅程中的那些羁绊。所以，我不会向你承诺生活会变得完美无缺，但我能向你保证的是帮助你抵御在通往学习忍者式的平衡道路上可能遇到的诱惑。

草总会更绿

平衡往往很难达成，正如一句古老的谚语所说：“一山还比一山高”。如果我们在社交上花了太多的时间，则会嫉妒那些自律、努力学习的人。当我们埋头苦读时，又嫉妒那些坐着放松、喝酒以及在外面玩乐的人。住在临海小镇，沿着海滨人行道骑车去工作地点是我在夏天大多数日子里所做的事。既然我没有老板，为什么我不休几天

假，暂停手中紧张的工作，到沙滩上好好享受美好时光呢？这些年来我越来越清楚何时可以这样做。因为有时候，学习忍者式的平衡需要忽略工作，享受阳光。但有时候，它需要我们忽略阳光，确保自己能享受工作。



懒散、无精打采的你VS.聪明、充满动力的你

你是否曾注意到有些时候你几乎是个天才，近乎完美地平衡和协调了每件事情，而有些时候你是个笨蛋，有意识地避免那些最重要的阅读、写作或学习？我们从“为什么我这么笨”“为什么我把这件事拖到这么晚”这些噩梦出发，到“我在截止日期前一天就把论文写完了。太顺利了！”“看看我，提前点击了‘提交’！”“不要担心，我能搞定！”

习惯和自律在成功中发挥着重大的作用。当我给人们做关于效率的培训时，他们经常对我说：“难道这些不都是关于自律的吗？”我总是简短地回答：“基本上是，但当然，一旦你有了正确的工具，并知道如何正确使用它们，那时便完全是这样的。”当然，你需要资源，并需要知道你要做些什么才能取得成功。但除此之外，需要保持自律，对你自己的习惯和目的保持警觉与清醒确实是个问题。当然，这是最美妙的矛盾之一——它既简单又困难。我们一般知道什么对我们有好处，什么没好处，然而在改变自己的习惯和行为的时候，我们并不总是遵循这样的想法。

这是你两个不同方面个性之间的“战争”。其中一边是聪明、充满动力的你：你想要完成事情；你知道什么是健康的，什么不是；你知道需要避免什么，然而，另一边是懒散、无精打采的你。

懒散、无精打采的你只喜欢盯着YouTube网站上的视频以获得一时的满足，而忘了所有重要的事情。懒散、无精打采的你除了无所事事地闲逛外，再没有别的喜好。这个版本的你没有动力，没有决心，

不惜一切代价地追求安逸的生活。

聪明、充满动力的你的职责是识别出你懒散、无精打采的那部分，然后将它与世隔绝起来，因为这部分的你会把事情搞砸。所以，你需要“欺骗”这部分的你。你可能已经这样做了，上课前一晚就已经把从图书馆借的书放到书包里了，这样你第二天早上就不会忘记带，或在手机上设定电子闹钟提醒自己所有可能忘记的事情。我已经听过成百上千的相似的故事，所有这些故事都可以归结为你处于聪明、充满动力的模式中的大脑会采取一些行动来推翻你那即将到来的、不可避免的懒散和无精打采的大脑模式。

所以，此时你实际上有以下两个选择：一是相信你自己的意志力和自我控制能脱颖而出；二是意识到你需要成为“学习忍者”，以改变你的习惯并保持自律。在聪明、充满动力的你与懒散、无精打采的你之间的“战争”中，你需要发挥主动性，积极寻求改变自己习惯的机会。有时即使一次的聪明表现可能足以推翻100个懒散的决策。例如，关闭无线网络一次就能省去上百个诸如“我能不能检查一下……”这类的想法；安装屏蔽软件一次就能免去每次登录Facebook，除非你卸载了这个软件；对其他人允诺一次就会产生数小时的学习忍者式的专注从而使允诺的事情如期完成。通常，我们一次简单的主动性爆发，以及聪明的、充满动力的、自律的或勇敢的行为会促使我们达到学习忍者式的专注层次，并上百次地抵御来自懒散、无精打采的那个你的诱惑。如果你需要更多令你信服的证据，那么我们来看看一些关于人类思考弱点的科学研究，以及你可以对此做的事情。

迟来的棉花糖掌握着你未来的成功

懒散、无精打采的那个你定期并经常会取得胜利。“迟来的满足”这一观点是这方面很好的例子。自从一名叫沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）的心理学家于19世纪70年代末实施著名的“斯坦福棉花糖实验”以来，就已经被多次重复和证实。在该实验中，孩子坐在房间里，实验者会给他们每人发一块棉花糖，并为孩子提供两种选择：一是，在实验者离开房间后的15分钟内就把棉花糖吃掉；二是，等到实验者回来才吃掉棉花糖，这样会再奖励他们一块棉花糖。

你几乎可以像那个场景中的孩子一样听到懒散、无精打采的你和聪明、充满动力的你之间的内心对话。聪明、充满动力的你合理地解释道：“在我进到那个房间之前我就没有任何棉花糖，只要我再坚持15分钟，我就会有两块棉花糖！”而更急躁、更大声的那个懒散、无精打采的你已经垂涎欲滴，并激动地嚎叫道：“噢！一块棉花糖！它看起来太可口了！让我现在就吃掉它吧！哇！”

在后续的研究中，研究者追踪研究了同一批孩子的日后人生发展状况，他们发现能够等待更长时间从而获得两块棉花糖的孩子相对而言有更好的人生成就、更高的学历、更好的身体质量指数以及更多其他方面的成就。

同样地，研究者发现那些没有等待太长时间就直接吃掉棉花糖的人更可能有行为问题、更差的学业表现，成年后收入水平和自尊水平更低，甚至更有可能吸毒，患上肥胖症或离婚。

当你这样想时，你就会有希望过一种平衡的生活的想法，在这样的生活中，你能准确关注生活的各个领域，包括很多你没有关注过的领域；换言之，为了实现个人生活中的满足，你可以延缓学术生涯中的满足，然后将那一部分内容转换为背景，并实现其他领域的满足。从很多方面来说，当我们专注于一件事情时，快乐的事情也是连续被忽视的事情，这足以损害同时刻的其他事情。能轻松自在地划分不同事情将有助于你的学习忍者式的专注力。这就是为什么你在学习的时候不应该看Youtube上的视频。

趣味点

不能确定你是否能延迟满足？担心你可能受诱惑直接扎进Facebook中而不是练习学习忍者式的专注力？我会提供给你一些自我管理体系，你可以使用这些体系确保自己能保持动力，并清楚地意识到迟来的满足并非意味着没有满足，只是意味着你的快乐时光即将来临。

这套体系叫作“趣味点”。每学习一个小时，你就能赚取0.5个趣味点，因此学习两个小时你就能赚取1个趣味点，以此类推。然后，你可以将这些趣味点花在任何你所选择的事情上面。纠结于是出去狂欢一夜还是待在家里读书？那么就需要看你是否有足够的趣味点！为跟你的朋友见面喝咖啡而感到愧疚？不必担心，你可以检查一下你的趣味点余额。想知道今天要在图书馆待多久？这取决于你本周余下的时间是要花费趣味点还是赚取趣味点。

趣味点是你实现学习忍者式平衡的向导。使用趣味点，你将开始着眼于更大的图景，而且我建议你每隔一周或一个月再计算一下你的趣味点，而不是每天，这样能够充分发挥效果。

当你投入了大量时间学习，且感觉生活没有丝毫属于自己的空间的时候，你可以开始计划一下截止日期之后你打算如何挥霍你的趣味点。当你花了很多时间休息时，你至少会知道你的趣味点银行账户需要通过认真的阅读来进行充值。

以下是一些关于如何花费趣味点的大致指导，但我也留了一些空白栏，以便你也能写下自己的活动。

趣味点数量	如何使用它们
1	在奈飞上看一个小时的电影，在网上闲逛一下等
2	约朋友喝咖啡

（续）

趣味点数量	如何使用它们
3	在外吃晚餐或喝几杯酒，然后回家（条件是不会因晚睡导致第二天疲惫不堪）
6	一整夜都在外面，在凌晨时分磕绊着回家，第二天早上穿衣时感觉稍有点糟糕
9	一整天外出 / 休息。不论你这一天决定去坐过山车，拜访好友还是坐在沙发上喝咖啡，你都有一整天可以用来娱乐休闲，而不必工作
趣味点数量	如何使用它们

因为这是有助于你调节自我的机制，我将在下面把细则提供给你。思考一下以下问题：？

·你是将所有的学习活动都算作赚取的趣味点，还是只包含“时间表”上没有的家庭作业或自主学习？选择后者将意味着你将平衡稍微偏向于认真工作，远离休闲和娱乐，但这取决于你。

·你在工作而非在学习上花费的时间能否帮你赚取趣味点，或者你认为能帮你支付账单的兼职工作应该为你赚取更多的免于内疚的停工期，或者可能你想要更认真地对待你在学习时间上的投入？

·你会允许自己的趣味点“平衡”陷入透支的境遇吗？如果这样的

话，你的透支限额是多少？不过要小心，因为就像真钱一样，你可能会习惯于借取自己尚未赚得的趣味点来花费，但是你一旦养成这样的习惯，就很难改变。

·你如何划分在家使用趣味点和其他停工期（比如用餐、洗澡、在线付账等）的界线？这偶尔有点灰色地带，但是记住，趣味点的目的不是成为一个你需要花时间计算的严格系统，它更多的是一个让你可以把计划中的娱乐时间包含进来的系统，但同时对休闲和娱乐时间也应该有所规划。

练习：趣味点

1.列出你自己的趣味点奖励清单，以上面的表格作为起点。

2.在日志或手机上写下一些内容，以便你在接下来的几天可以计算趣味点个数。

3.思考该体系对于你上周已经花费的时间以及已制订的计划而言意味着什么。

学习和提高自控力

我们知道提前管理自我可能更容易些，但是我们应如何立刻提高自我控制力呢？科学研究表明你比你自己想象的有更多的自我控制力，但是如果把这作为一种资源，那么这种资源是极为有限的。

心理学家马克·穆拉文（Mark Muraven）在1998年做了一项研

究，要求参与者在观看一部令人沮丧的电影时调控他们的情绪，然后研究者使用一个手柄装置来测量参与者的体能。与没有被要求调控自己情绪的一组参与者相比，结果显示情绪控制组的参与者的身体力量和体能更弱。另一项不同的实验要求人们写下他们大脑中能想到的任何事情，而之后其中一些参与者被告知不要去想白熊。当然，如果我对你说“不要想白熊”，你会怎么样？所以，科学家希望看到这种尝试压制关于白熊的额外努力对个体产生的影响。后来，参与者被要求去解决一些构词游戏的谜题，但他们不知道这些谜题是不可能被解出来的。那些被要求压抑白熊想法的参与者比被允许自由思考的参与者更早放弃。这表明任何时候我们的控制力都是有限的，由于这是种有限的资源，所以我们要小心使用。

这或许解释了为何人们工作一整天后会脾气暴躁：他们一整天都在进行自我控制，但他们回到家中知道他们可以自由去做任何想做的事，说任何想说的话，而不用考虑工作中的那些判断与结果。当你在思考关于人际关系和紧张学习时段的平衡时，你可能想要将这牢牢记住。该领域最知名的心理学家之一——罗伊·鲍迈斯特（Roy Baumeister）将这称为“自我损耗”（ego depletion）。实际上，任何加剧你自我控制力储备损耗的一丝努力都会使你慢慢耗竭（想一想上周你在经历了一整天自我控制之后回家的争吵）。清楚了这一点，请思考一下未来安排高难度谈话的最佳和最坏的时间，如果你对此可以有所选择的话！

将你的自我控制带到健身中去

你可能从阅读中感受到你注定失败的科学依据，但鲍迈斯特有关“力量控制”的工作表明你可以将自我控制视为像任何其他肌肉那样可以随时间而增加的东西。因此，尽管我们的自我控制水平确实会耗竭，但是我们也能通过像锻炼肌肉那样增加我们的自我控制水平。鲍迈斯特也表明锻炼自我控制力能够将不相关的领域有效地联系在一起。例如，如果你能够在生活中的一个领域完美地控制行为，比如按时早起，这就会产生一种对“自我损耗”的阻力，这样来说，你也同样更可能每天从图书馆跑步回家。

你的自我控制力就像你的肌肉一样：过度使用会让它疲劳，但是慢慢加强它，你将会变得日渐强壮。如果你以这种方式思考你的自我控制力，那么将这些困难的任务在一天中进行分配会大有裨益，正如如果你要为参加马拉松比赛进行训练，随着你腿部肌肉的增加，你会变得更强壮，你跑的距离也将会逐渐增加。

最后，这也是为什么教育机构和工作场地会安排定期休息（并且为什么你应当合理地使用它们），而且也表明了适当的休息而不是苛刻对待自己会让你具有一点学习忍者式的平衡。在工作之余，抽点时间来锻炼肌肉也是很重要的。毕竟，休息是学习忍者式准备的重要原则。

决策疲乏

鲍迈斯特同时将围绕自我控制的思想过程和更广的决策制定联系起来。他认为自我控制不仅包括控制你的行为，而且包括制定决策，

执行控制，领导他人，发挥主动性，承担责任等。自我控制的这种观点能提升用于自我控制可能性，也包括在自我执行功能的其他过程中的可能性。

在1998年的一项研究中，参与者被要求在不同产品之间进行一长串的选择，而对照组的参与者只需要报告他们对那些相同产品的使用情况。之后，要求从两组中各选取一名新的实验者喝一杯味道极其糟糕的饮料。与对照组的参与者相比，被强迫做大量选择的人喝的饮料明显要少得多。再者，在制定决策以及进行自我控制时，考虑“疲劳”是至关重要的。

因此，如果你认为你的工作不会影响你的学习，反之亦然，那就应该仔细思考你是如何管理这些自我控制的“储备”的。如果你将自己置于极为紧张的决策制定情形下——不论是搬家，写论文，重新协调家庭事件还是回复很多邮件——都应该注意这些事情是互相影响的。

这再次表明了学习忍者式的平衡的重要性，不要对自己太苛刻，应切实地看待哪些事情是可以达成的。

计划谬论

人们经常说：“如果你未能准备，那你就准备失败吧。”这句话相当正确，“计划谬论”表明我们会最大限度地夸大自己的计划能力，并且一般说来，我们也会最大限度地低估完成事情所需的时间。

关于计划谬论，最常见的引用源于不列颠哥伦比亚省的西蒙弗雷

泽大学的一批学者在1994年所做的一项研究。该研究要求大学毕业班的学生对他们何时能够完成这些任务分别进行切实的估计、乐观的估计和悲观的估计。结果表明，平均实际花费的时间比“悲观估计”花费的时间长7.4天，比“切实估计”花费的时间长21.6天，比“乐观估计”花费的时间长28.1天。这项研究是关于我们在计划和做事的时候如何高估我们能力的绝佳例证，但它绝非个例，如完成纳税申报表、电脑编程、折纸手工、家具装配，这些都曾被用到研究中来证明计划谬论。

当谈到计划时，还有两条“定律”值得考虑——帕金森定律（“工作扩展填补了可用时间”）和霍夫施塔特定律（即使你考虑了“霍夫施塔特定律”，但是工作所需的时间仍旧比预期的时间长）。另外，我不介意承认操之过急的雄心壮志是我自身效率低下的原因之一。

练习：“当你考虑了霍夫施塔特定律的时候……”

1.想一想你必须马上计划的事情，比如一篇论文、一项作业、一项个人计划或工作计划。

2.马上估计你认为这些事情将花多长时间。不需要思考太久，只需要写下你脑中或凭直觉想到的第一个时间！

3.现在，花几分钟思考一下其可行度。思考一下你在完成过程中可能遇到的障碍，或者一些可能让你偏离正轨的事情。想一想你完成的类似的任务，它们花费了多长时间。

4.对此进一步探索，但是一定要记住计划谬论、帕金森定律和霍夫施塔特定律。

5.对事情的用时进行最终估计。

即使我们知道这些定律的存在，我们的大脑仍会将其打破，这是很自然的事情。我们倾向于做出快速的决策，尽量让我们的未来经受最少的痛苦，所以我们转向了极度乐观的设想。

现在对此思考片刻。你生活中的每件事都以计划谬误为准。所以，这最终意味着作为人类，我们一直贪多嚼不烂。基于此，你有什么可以在今日拒绝以及重新评估的事情？

认知偏差

认知偏差描述了我们的大脑要么选择忽略，要么过于重视的事情，这些事情使我们的思考过程产生偏移。以下是一些例子：

禀赋效应和自装家具的诅咒

禀赋效应（endowment effect）是指我们对我们拥有的东西所赋予的价值超过我们所没有的东西。一项研究表明一场备受瞩目的篮球比赛的门票拥有者会高估票价14倍。大多数相似研究并未显示出像14：1这样高的比例，但它们确实指出高估自己所有物的价值是人们的共同性。想一想我们生活中所有乱七八糟的事情：尽管有些衣服已经被我们穿旧，但是对我们来说依然有着重要的情感价值；因为我们在工作中热爱某些书籍，所以未能买其他的新书。其实，很多方面都能表明我们跟事物之间特殊的关系。与这相关的是所谓的“宜家效应”。你也许对此并不会感到惊讶：人们倾向于赋予自己只能部分组装的物品过高的价值，就像宜家的家具一样，不论它们最终的质量如何。因此，我们可能会认为自己的笔记比其他人的更有价值，仅仅因为那是我们自己做的。同样地，我们可能在某个决定或者观点上狠下功夫，主要是因为我们经历了创作的过程。（这一点对作家尤其如此，一本书的成书过程包含了成百上千次修改，就像我们花了很长时间创造的一些想法，修改时可能会被删减，最后随风而逝一样！）

锚定

锚定或者“锚定效应”，就如它在认知心理学界所指的那样，是另外一种认知偏差。它描述了人们在制定决策时对所获取的第一信息（锚）过度倚重的倾向。一旦锚已经被安置，其他的意见会根据锚进行调整，而不是单独评价每一条新的信息，所以，在解析锚周围的其他信息时存在偏差。这就是为什么在大多数情况下第一印象至关重要。人们说大学的第一年是用来交朋友的，而大学的其他几年是用来甩掉大多数朋友的。这也适用于我们的学习决策：我们可能偏爱我们好几个月前开始的那部分主题，而不是我们实际上最了解的主题。

确认偏差

确认偏差描述了不论原来观点是积极的还是消极的，人们都（有意识或无意识地）寻求能证明他们已有观点的信息，而持续忽略反驳信息的倾向。如果你想一想自己的政治观点是如何影响你对新闻的阅读或消费的，或者你对一家特定公司的印象是如何影响你的下一次消费（或抵制）的，你就能明白这个概念。确认偏差是你在学习中要考虑的一个很有意义的观点，而避免它是理性主义和一般性科学中的重要部分。它还可能对你管理你的余生产生影响，试想如果你正在和朋友谈话，你问他们你是否让他们感到沮丧了。他们很有可能在谈话中的某些时刻对你说诸如“没关系”“别担心”之类的话，但有时会说些暗示着相反结论的话，因为你的确让他们沮丧了。我们的大脑使用这方面的确认偏差只挑出我们想听的部分，而巧妙地忽略了任何带来相反

结果的证据。思考一下人们在Twitter上争论政治或宗教的方式——“我之前从没有这么想过，你改变了我的想法”这类的话是如此之少！因此，不断地询问自己你所得出的结论是不是事物的本来面目，还是你陷入了确认偏差。

最后，注意确认偏差对于建构论文中的论点、演讲或课堂讨论是一个很棒的工具。尝试从相反的角度看待你实际思考的事情以预演整个辩论。比如，如果你认为像英国国家医疗服务体系（NHS）这种国营医疗保健体系是最有效的医疗保健方式，那么试着从没有国家干预的、完全由市场自由运营的角度进行思考。这样做可能并不会让你改变观点，但是这将有助于揭露你自己论点中的不足，否则你可能不会精准地找到它们。或许，你偶尔会选择采用相反的观点实际地写篇论文，这是培养学术严谨性的好方法。

可用性启发法

这是一种认知偏差，我们在这样的偏差中更钟情于已经获得的信息，而非尚未获得的信息。例如，如果我向你家中的每个成员询问他们刷盘子、做饭或干其他家务活的比例，大多数人会提高自己做事的比例，而压低其他人做事的比例。这是因为我们记得自己具体在哪天刷了盘子，甚至会高估我们所做的天数，但是我们低估了自己未看到的事情。从学习角度来说，如果你刚刚度假回来，而家庭作业基本未动手做，并且在你不知道你朋友的进度的情况下，你很容易宽慰自己。

盲点偏差

社会心理学家艾米丽·普罗宁（Emily Pronin）跟她的合著者做了一项研究。在研究中，他们向参与者解释了各种认知偏差，包括上述的一些认知偏差以及其他诸如“超常效应”——人们很容易误认为自身的积极特质比常人多，消极特质比常人少。（比如，每个人都认为自己的驾驶技术优于一般的司机，而无人会认为自己比不上他人。）

在听过所有的关于认知偏差的科学研究后，参与者之后会被问及其自身的偏差如何。参与者仍旧认为自己受到那些偏差的影响会少于其他人，所以我们甚至对自身的偏差情况都存在着偏差！

十个提高学习和平衡的智囊秘诀

没有人可以免于人类大脑的失误，但是有一些技巧有助于你展开思维。所以，如果你想让自己的生活保持平衡，这里有十个简易的方法能帮助你以不同的方式进行思考并采取行动。

1.让他们相信你

态度影响高度。罗森塔尔（Rosenthal）和雅各布森（Jacobson）进行的一项被称为“皮格马利翁效应”的实验，指出当教师期待学生有良好的表现并表现出智力发展时，学生确实会如此；当教师没有此类期许时，学生的良好表现和智力发展就会减弱。

这是自我实现预言的终极例证，而且我们对此也非常留意。或许这也解释了俗话所说的：你的成功几乎和你五个最好的朋友大致相同，以及如果你想要成为百万富翁，就应该和百万富翁交朋友的缘由。

所以，你可以根据情形，用这些技巧以下面这两种不同的方式促进自己的学习：

（1）让你的老师“赞扬你”。告诉老师你的理想分数，并让他们预测在他们看来，如果你真的逼自己努力学习，所能达到的水平。此时他们也不知道这样的做法实际上已经在他们的大脑中（当然还有你的）植入了他们需要让你达到理想水平的观点。你看，老师和助教都

是专家，但他们也有自己的小缺点与无把握感，所以如果他们没有做到所承诺的事情，他们也会感到不爽。

（2）勇往直前。如果觉得你周围一圈人都注定比你的分数要低，你需要采取一切措施要么换到一个周围都是一些至少和你一样聪明（比你更聪明更好）的人的新班级，要么让老师注意到你相信自己能够取得优于他们预期的成绩，让他们对你刮目相看。如果你不能换到新的班级，那就试着改变他们的想法。让他们这样想："这些人中大多数都注定是C等，但是我一定要给那个人一个A，让其他人认为自己也能做到。"记住，这是个自我实现的预言。你和老师都需要更努力地工作才能实现这个目标，即使他们没有意识到为什么会这样。

2.让自己相信自己

与上述相关的是另一项有趣的科学发现。亨利·福特（Henry Ford）的经典名言之一反映了这项研究："不管你觉得自己行或不行，你都是对的。"一定要相信你自己的能力肯定能带来成功。首先，它能激励你并帮助你产生干劲，因此你可能会减少拖延现象，同时意味着你只需要很少的自我控制力就能完成工作。在米歇尔和斯托布（Mischel and Staub）的一项著名研究中（是的，就是做棉花糖实验的那个米歇尔），实验者对青少年参与者在一系列言语推理测试上的表现给出一些伪造的积极或消极的反馈。之后，青少年参与者需要做出很多选择，包括是选择在相似推理任务上表现成功从而拿到一个大奖，还是选择不论在下个测验上表现如何都获得一个稍次一点的奖品。同预期的一样，那些相信自己能通过积极的（伪造的）反馈获得

成功的个人通常会选择比那些认为自己会失败的人更积极地工作。

你可能也听过这样的习语："伪装成功，直到真的成功。"事实上，在我们的现实生活中，有相当一部分人会自吹自擂，因为他们有着与生俱来的自信。通常要几个月或几年才能发现那些在工作面试中表现杰出的人实际上有名不副实或弄虚作假的行为。实际上，在更多情况下，他们很快就习得了他们需要赖以生存或融入环境的技能。一旦你真正练习之后，会发现生活中的大多数事情并没有那么困难，所以自我信念的力量在很多情况下实际上战胜了个人能力。

顺便说一下，你担心被"发现"的恐惧通常被称为"骗子综合征"？大多数其他人也有这种症状，不论他们的外在表现如何。所以，信任你自己，你和他们一样棒，知道这一点就有助于你获得成功。

3.当你提升了自己的成就期许，你就会降低自己对待办事宜清单的期许

正如我们在计划谬论中所说的，我们很容易被卷入热情的浪潮中，对任务所需要的时间盲目乐观（相信我，即使我知道这个，教授这个，而且还做此方面的研究，我仍旧在截稿日期的阴云笼罩下写作本书）。所以，不论你何时做计划，不论它是整个计划的时间轴还是你为一个小时的自由学习时间所做的计划，都请善待自己。想一些能够限制你思绪、缓和激情的方法。你还记得我说过我把自己的日常任务清单写在一个常规尺寸的便利贴上吧？这样做的好处之一就是便利贴很小，能逼着我对写在纸上的事情有所节制。

4.想想你的“豌豆荚”



如果你认为自己不可能提高对最终成绩的期许，同时你认为自己只能做到这些，那么请看下面这条著名的经济学规则。意大利经济学家帕累托（Pareto）因为提出了“帕累托定律”（也被称为“二八定律”）而名声大噪。他通过巡视花园，意识到20%的豌豆荚生产出了80%的豌豆。同样的法则可被应用于经济学和商业领域。例如，像苹果这样的公司，会从20%的活动中赚得80%的利润（通常来说，这些

利润主要来自这几年中特定型号的iPhone和iPad的销售），而其他公司可能从它们20%的客户那里赚得80%的利润。同样的道理适用于世界上的财富分布方式：大约20%的人口消耗了世界上大约80%的资源，并占有着80%的财富。

这一点很有趣，同样也适用于你。你昨天花在写论文上的那三个小时时间中可能有20%你都完全处在学习忍者式的专注模式下——这20%的时间产出了好的部分的80%。你越多地意识到这条微妙但有力的法则，它就会变得越有魔力。考虑到你要做的事情如此多，你最好在意识到这些之前开始行动。正在阅读研究文献？了解大意，快速前进，不要磨磨蹭蹭。正为作业进行头脑风暴？计划在十分钟之内而非半个小时完成要做的事情。尽管认为自己应该参加朋友的生日聚会，但是又担心自己不能熬夜？那就去参加一个小时，然后离开（仔细地选择一个你的出现将非常令人难忘但你一个小时之后的离开不会显得粗鲁的时段——我通常偏爱“早一点但不是太早”作为我此处给出的策略）。错过了一个小时的讲座？让一个朋友花五分钟告诉你三四个关键点。

我们花在并不能真正称为完美的事情上的最后时刻通常是我们卡在帕累托错置的80%中的时刻：我们很少在最后关头添加真正正确、必要的信息。通常，我们不断地修修补补只是因为我们舍不得放手。所以，只要你认为事情“几乎”做完了就应该放手，这样你就能很快地开始做下一件事情。（当然这里有几个例外，比如当你正在写一项十分学究式的作业，或者在考试的最后20分钟，额外的时间就意味着额外的分数，况且你也没地方可去。）

5.秘密地计划……

大量研究表明计划谬论在团队中更常见。通常人们倾向于通过设置十分不现实的截止日期来让团队中的其他人印象深刻。不论这是出于你说自己能够很快完成事情而让他们对你有深刻印象的需要（“看！一个超级英雄”），还是由于商界经常所说的“集体思维”——群体中的个体全都开始同样的思维过程，并通过互相打气来欺骗自己事情比实际的要好——你自己都可以扭转这种局面。你可以私下里秘密地为自己的项目制订计划。如果你需要参加团体工作，那么试着在团体集会前制订你自己的时间计划。的确，带着你已经做好的计划出现可能让你看起来像个超级怪才，但是很有可能你的个人计划更加实际，并且至少可以让团队对你的计划有所思考。

6.……但公开承诺

公开承诺经常可以导致极端的学习忍者式的专注力大爆发。特别是当你觉得某项任务或项目很有可能“泡汤”，或者某件事不是你的第一优先顺序，但同样你也不想耽搁太久去做它时尤其有用。如果你意识到自己想要完成这件事情的动力可能比“打消这个念头很不错”更多一点，那么你需要一些更大的激励物。跟让他人失望相比，我们总是更乐于让自己失望，所以清楚了这一点，就可以对家庭成员、老师、同事或其他人发表一份大胆的外部承诺。创建公共责任。这会让你的思维集中到完成这件事上，并且也会为你留出一些时间好好享受生活。

7.开怀大笑，宽容待人

尽管机制的作用如何尚不明确，但最近的研究表明积极的心态有助于阻止自我控制水平的耗尽，同时允许快速补给。所以，笑声真的是促进自我控制力的良药！研究已经表明赠送令人惊喜的礼物或看喜剧能够带来好心情。这些可能是比较常见的建议，但是当你处于压力下或成为待办事宜清单的奴隶时，要记住：让自己保持愉快的心情有助于保持自我控制力。所以，从长远来看，外出一晚、与朋友度过一些时光或者花几个小时窝在沙发上看些让你咯咯发笑的东西都会对你有所帮助。此处的关键是不要对抽时间休息而感到内疚——相反，它将能够对学习忍者式的平衡和事前准备有积极的影响。

8.喝柠檬汽水



对于意志力，我们并非只能望洋兴叹，还应该身体力行。2007年，心理学家马修·加略特（Matthew Gailliot）研究了葡萄糖在大脑中的作用，尤其是它与意志力的关系。当葡萄糖进入体内的血液循环时，可以被转化为神经递质，从而变成大脑活动的燃料。自我控制力行为（像复习或写论文）降低了血糖水平，这反过来预测了在行为任务上较差的自我控制。加略特发现喝一杯加糖的柠檬水有助于中和这些作用，大概因为这是恢复血液中葡萄糖水平的最快方式之一。而日常生活中喝的甜味剂柠檬汽水（不是葡萄糖）则没有此强力效果。所以，如果你感到精力不够充沛且缺乏自我控制力时，一大杯柠檬汽水可能会切实地拯救你的这一天，虽然它不会对你瘦身有奇迹般的功效，但是偶尔的糖果冲击对于短期的精力提升还是有好处的！

9.永远不要在热情席卷时做出承诺

我的商业教练拉什德·奥古拉鲁（Rasheed Ogunlaru）从骨子里就透露着一股智慧与绅士的气息。我每隔几周和他见面喝咖啡，他帮我理清我到底应该做什么。我可能会带着上百个问题去见他，但我总是会带着一丝智慧离开：我可以带走一些东西并用其产生改变，或重新安排我的决定，或以不同的方式思考困扰我的某些问题。

拉什德最喜欢的一句话就是："永远不要在热情席卷时做出承诺。"你可能会为一个论文标题或者与他人即将创办的一个新项目的前景兴奋不已，随之你们两个可能轮流使对方心烦意乱。但是最糟糕的是你在有机会缓一缓这件事或具体列出你需要做的工作细节前就对事情许下承诺。我知道自己经常会心血来潮，沉浸在某个想法中，但因为现实原因而不断戛然而止，我也因此感到自责。这是学习忍者所具有的冷酷特征的关键部分：学会更快地对事情说不，当你正处于激动时刻的巅峰时，在做出允诺前给自己留出思考的时间。如果那个机会真有那么好，并且值得一做，那么你睡一觉起来第二天早上赶紧抓住它。

10.避免"DDD"

"不着急的截止日期"（distant deadline deficiency，DDD）是我创造出的用以描述我对效率研究中多次注意到的某物的一个术语。我给它起了这个名字，这样就能更加贴切地称呼它。它描述了这样一种情形：截止期限离我们太远以至于起不到激励作用，但我们觉得自己

仍应该为之努力。

想象一下这种画面：大约一周后，一项工作的截止日期要到了。内疚让你埋头于书桌前的工作，但是你更想出去玩一会或享受生活。所以，你坚持着，努力激励着自己，但是截止日期“太远”了，你深深地知道这些事情都可以等到明天再做。你毫无成效地荒废了这一天或者一个夜晚，只是在Youtube网站和短信上收发了几条消息。

在DDD期间，我们告诉自己一些应当学习的神圣理由，然而你知道在这种情形下真正应该做什么吗？出去玩，享受你的生活！这是在所处情形下从逻辑、理性、科学视角产生的“应行之事”，而不是由你过度情绪化的内心独白虚构的。

如果你出去玩了几天或者优先考虑了其他事情，几天之后截止日期接近了，你会真正开始做作业，并对此感觉焕然一新，有种整装待发的感觉。相反，如果你半周的时间都因为内疚而将自己困在书桌前，做着完全没有必要的牺牲却毫无进展，那么实际上在你开始之前就已经将自控力耗尽了。所以，出去吧，好好玩，放松自己。你知道当截止日期向你逼近时，一切都会顺其自然地发生。

帕金森定律指出：“工作和任务的增加是为了利用掉完成工作所必需的时间”，这同样也适用于截止日期尚远的任务和其他事情。如果你要等到没有任何时间了才着手完成工作，那么你很可能得等到人生末日了。重点是被其他事情激励，奋力工作，尽情娱乐，无拘无束地体验，而不是被你能够做、应该做、可能做的事情所羁绊。

这也适用于学期或学年：我们倾向于浏览我们的日历表找寻那些有重要截止日期的星期，将其他时间视为“穷乡僻壤”（hinter land）。从本质上说，我们需要更好的方式来保持动力而非仅仅受截止日期的驱使，并且我们需要在玩乐和努力工作之间划定更坚固的界线，去体验除了学习以外的生活乐趣，这能让学习本身变得充满乐趣，而不是违背自我的意愿。

我们将在第5章中再次讨论这一观点。第5章主要讲在没有即将来临的截止日期激励我们采取有效的行动之前的学习。

练习：学习忍者式的平衡

花几分钟时间回答这些问题，并填写以下句子来制订计划……

·我对哪些常见的错误感到内疚？？

·我如何纠正它们？

·我如何对自己更好一点？

·有哪些我能够以不同方式完成的小事？

下周，我将在生活中采取一种更加平衡的方式……

____

在这学期剩下的时间里，我会避免……

____

我正在努力改变的长期习惯是……

____

学习忍者式的窍门

·我们都容易产生思维偏差，甚至对于自身的偏差程度估计都存在偏差。在制定任何关键决策时都要谨记这点。

·计划谬论表明我们会在很大程度上低估事情所需的时间。在为任务做计划时，写下你认为它将花费的小时数或天数，然后将其乘以2.5倍。

·没有时间去实施每件事情？阅读第87页的“趣味点”部分，并将那个系统使用几分钟。这有助于你安排在学习和生活之间的时间与注意力。

你是学习忍者吗

·学习忍者会不断练习平衡。平衡绝非意味着完美，但是学习忍者知道这对他们而言完全没有关系。

·学习忍者知道何时应用专注力，何时停止得寸进尺。连续奋战的学习忍者最终会惨败，所以清楚你自己的界限很重要。

·学习忍者不会将社交或休闲时光视为一件坏事，而是将其视为至关重要的学习忍者战前准备，让自己为即将到来的战斗做好充分的准备。

第二部分　学习忍者的方法论

第4章　你是哪种学习者

根据学习目的，切换不同的学习方法

你是否曾经对学习到底是什么产生过疑惑？我们知道学习是需要付出努力的，而努力的过程有时沉闷无趣，有时又振奋人心。我们也知道学习的最终结果是为了获得某种成功，获得智慧、知识，通过考试，收获幸福，得到工作上的晋升以及任何其他你希望获得的结果。但是我们怎样才能达到上述的结果呢？我们又如何利用它呢？在本章中，我们将主要讨论以下几个理论，但最重要的是，焦点还是在于你。

首先，我感兴趣的是帮助你弄清楚怎样最好地学习。这将会影响到你对本书剩下的部分的使用方法，因为对你来说，不同学习方法的有效性是不同的。

学习：想做就做

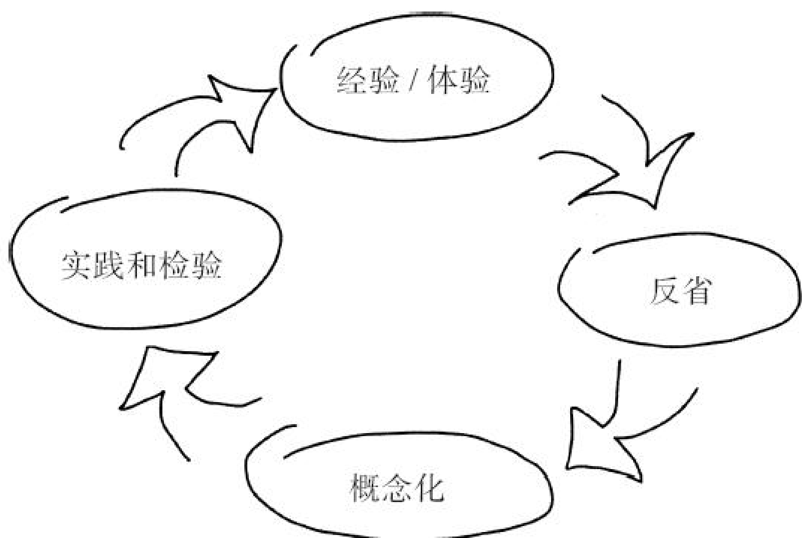
大卫·库伯（David Kolb）是世界上最受尊敬的学习理论家和心理学家之一。他最著名的理论之一便是“体验式学习（experiential learning）”理论。换言之，在实践中学习是最好的学习方式。库伯理论中最著名的方面便是他的四阶段学习圈/周期，这四个阶段分别被定义为：①具体体验；②反思观察；③抽象概念化；④主动实验。其含义是，我们有一次经历后，然后反思这次经历，再开始将这次经历概念化或者说以抽象的方式来思考它，最后我们对从这次经历中学到的内容进行测试和实验。所以，库伯学习圈（Kolb’s learning cycle）的四个阶段也可以概括为以下内容：

·经验/体验

·反省

·概念化

·实践和检验



库伯在这里想要表明的是学习是一个过程。它有开端、中间过程和结尾。而持续有效的学习不仅仅意味着只是记住测验的答案。当我们更细致地审视这四个学习阶段时，我希望你们能结合自己的学习经验去思考自己是否能够辨认出在这些阶段中所处的位置。

1.经验/体验

或许你会有这种感受，当你经历一个新的场景或事件时，你会感到这个场景或事件仿佛是自己以前所见到或者完成的事情。这种感觉就像你正在一条船或一列火车上航行，新的景致尽收眼帘。你期待着接下来将发生的事情，并且你受到自我情感的驱使（更多的是“感受”，不是“思考”）。所以，比如在学习苏联历史的过程中，你懂得了人们对列宁革命所赋予的希望，或者你懂得了实用主义和戈尔巴乔夫时代的转型；比如你去看一场电影，听一场讲座，或者参观博物馆，

但无论以何种形式，你所获得的信息都是全新的，或者是对你所听过或阅读过的内容的重新整理与集合。

2.反省

体验过后，你开始对每件事物进行反省。你开始在脑海中把自己已经经历过的以及先前就已经知道的事情（如果有的话）进行汇编。所以，你或许会从一个全新的角度看待列宁；或许你会惊讶于早期革命年代中充斥的浪漫主义；或许你也会反省其他一些较次要的想法，比如作为西方资本主义标志的麦当劳在莫斯科开创了第一家分店这一事件对于美国和俄罗斯的重要意义；又或许你想要知道为什么每个人都会去排队买巨无霸，你自己要排多久的队才能排上，或者自己已经感觉到饥肠辘辘了！

3.概念化

当你在头脑中将不同经历进行联系时，你的反省或早或晚地将引出结论。你或许在脑中建立了一些理论，比如只要政客能够带来“希望”，他们采用什么经济体系无关紧要。而“希望”实际上胜过“真实”。你也建立了其他联系，比如美国巴拉克·奥巴马（Barack Obama）或英国托尼·布莱尔（Tony Blair）的当选。

4.实践和检验

最终，你形成了一些新的理念，比如成为一个领导人意味着什么，人们为了什么而投票或者说产生了什么样的偏好，以及麦当劳可

以作为社会进步的一个标志。你带着这些观点寻找新的经验，并对它们进行充分实验。当你观看有关乌戈·查韦斯（Hugo Chavez）或米特·罗姆尼（Mitt Romney）的纪录片时，或当你与朋友讨论政治的时候，你会时时运用这些想法。你是正确的，还是错误的？其他的经验是支持你的假设，还是让你进一步质疑你的假设？大脑在学习模式中持续地寻找新的经验来帮助我们确认自我或者摒除错误的假设，我们才能由此不断地完善自己。这是一个不断循环的过程，永远也没有终点。

在阅读这四个阶段的过程中，有什么让你印象深刻的地方吗？哪个阶段对你来说最有影响力？哪个阶段让你激动不已，并让你身临其境般回到过往的某阶段的学习经历中？哪个阶段让你感觉最自在？是否为体验新事物以及即将到来的新事物而兴奋不已？是否能够安静地以新的方式反省自己的经历并知晓自己已经经历过的事情？是否对理解以及创立假设而绞尽脑汁？还是在思考如何实践检验并挑战你认为自己所知道的内容？

这是一个很重要的问题，因为这很可能是你自己的“学习风格”的一部分。

打预防针时间

澄清上述内容只是一个引导很有必要。这有点像你在杂志上做的小测验：它本就没有一个固定的体系，实际上每个人都能够从这四个阶段中的任何一个阶段进行学习，只是你可能更偏好某个阶段而已。

尽管如此，上述内容也的确为你提供了一些关于学习过程的启示：哪些部分让你联系到了自身生活，而你将如何利用那些启示来促进你的学习。换言之，将上述这些想法作为指导，但是不必太当真。不过还是希望你对待它比对待你在“嗡嗡喂”（Buzzfeed）网上做的“我应该居住在哪个城市”这样的小测验更加认真一点。我就知道你会做的。快别做了，这只会鼓励那些网站搞出更多这样的花样儿。

关于学习风格和人格类型，其实有很多不同的模型或方式来看待它们。几个最著名的业内使用的模式是霍尼（Honey）和芒福德（Mumford）的学习风格模式（实际上以库伯学习圈模式为基础），你或许也听过“迈尔斯-布里格斯性格分类法”（MBTI），人们开始用不同的四个字母组合来描述他们的整体人格特点，比如“那是因为我是一个ESFP（外向/感觉/情感/理解）”。而每个人都使劲地点头好假装自己已经理解到了其中的含义，同时他们绞尽脑汁地去想这些字母代表什么，3年前他们在管理课上做测试时自己的字母组合是什么。很多年过去了，我仍记得自己的字母组合（“INTJ”）仅仅是因为理查德·布兰森（Richard Branson）的是（“ENTJ”），并且这么多年我一直以为我们俩是一样的。但之后我意识到了一个不同之处：我的是“I”，而他的是“E”，这两个字母分别代表着“内向性”和“外向性”，理查德·布兰森的外向性实际上是他成功的一个重要原因，所以我基本上是失败了。

咦，我还没有失败，这就是这种分类的问题。它们通常限制人的信念，正如人们会将自己或其他人标记为这一类而不是那一类，只能够在这一种情境下而非其他情境下学习，这样他们可能就取消了用不

同方式来学习的机会。所以，尽管这些分类能作为很好的工具帮你获得对事物的一点理解，帮你将学习视为一个过程，帮你弄明白你的偏好可能是什么，但要记住你应始终对它们持有半信半疑的态度。

好啦，预防针已经打完了。要不要来做个“可恶”的测试？

听觉、视觉，还是动觉？

最常见的学习风格之一便是“VAK”或“VARK”模式。“VAK”已经长时间被老师和训练员用在教学中，它描述了以下三种特别的学习风格。

（1）视觉学习者。当这类学习者能“看到”学习的内容时能够学得更好，所以他们对图片、视觉教具、图表、示意图和符号标志有特别的偏好。比如，如果你是一个视觉学习者，你可能通过记住你所看到的单词在修订说明某一页的位置，或者通过在某种图表里看到这些单词来最好地学习词汇。



（2）听觉学习者。他们的最佳学习方式是听，比如通过听能赋予单词活力的讲座和讨论进行学习。如果你是一个听觉学习者，或许你学习单词的最佳方式是通过大声地朗读或把它们编成歌曲、诗歌。



（3）动觉学习者。这些人倾向于通过实地体验来学习，比如移动、触摸或者实践，对世界的积极探索，对想法进行实践等来学习。如果你是一个动觉学习者，当你沉浸或参与在过程中时，你能达到最佳的学习状态，不论是通过参观博物馆、做实验，还是只是做笔记。



任何好老师或者助教都清楚要用学生最容易接受的方式进行教学（尽管如此，我再次声明，没有一个人只用一种方式学习，只能说或

多或少地倚重某一种学习方式，而不是非此即彼地选择）。成人自学也是一样。我的公司——高效思考思维（Think productive），就是培训来自世界各地的商业团队，帮助它们提高效率。我们花了大量的时间和精力在思考如何提高学习质量上。当读到反馈评价表上居高不下的评分时，我总会感到很高兴，但是你也许想不到，更让我开心的是看到偶尔出现的批评："这块内容太长了""这一块需要更多的时间来反思"。通常我们对完全矛盾的不同的事情有两种负面评价——比如，有人说这个学习小组进行学习的时长应当为一个小时，而非三个小时，而另一个人说他们希望上一天而不是两三个小时！这些评价恰好证明了每个人的学习方法是不同的——毕竟，我们是有着美妙差异的人类啊！

你经常会听到人们将这个模式说成"VARK"而不是"VAK"，因为一个来自新西兰的老师尼尔·弗莱明（Neil Fleming）进一步发展了这个模型。总的来说，他讲述了"视觉"学习者的定义，重新把"视觉"学习方式定义为主要通过看图片、图表以及"读与写"的方式。没有说哪个对哪个错，所以考虑到本书后半部分的内容，我们还是沿用原始的"VAK"模式，但是如果你喜欢阅读文字，那么你还是属于视觉类的学习者。

你是哪种学习者呢？自己可以测试一下。

视觉学习者

视觉学习者最好的学习方式是用眼睛看。图示的表达，如图表、

插图、画册和视频对于他们来说都是很有帮助的学习工具。这类学习者更希望信息是以外观形式而非书面形式来陈述的。

如果你认为你可能是个视觉学习者，请回答下列问题：

·为了记住信息，你必须要亲眼去看吗？

·你总是密切关注肢体语言吗？

·艺术、美和审美需求对你来说重要吗？

·你脑海中的视觉化信息会有助于你记忆吗？

如果对上述大多数问题，你的回答都是肯定的，那么你很可能就是视觉学习者。

听觉学习者

听觉学习者最佳的学习方式就是听。他们倾向于从演讲者的演讲中吸收大量的信息，而且能够牢牢记住他人讲述的信息。

你是听觉学习者吗？请考虑以下问题：

·你宁愿听课而不是阅读教材吗？

·大声读出来是否有利于你更好地记住信息？

·你是否宁愿听讲座录音或网络音频资料而不是复习你的笔记？

·你是否会把记忆内容编成歌谣来帮助自己记忆？

如果对上述大多数问题，你的回答都是肯定的，那么你很可能就是听觉学习者。

动觉学习者

动觉（或触觉）学习者最佳的学习方式就是感触和做。动手实践对动觉学习者来说很重要。

如果不确定你是否为动觉学习者？请回答下面几个问题吧：

·你喜欢做那种有直接操作对象和材料的任务吗？

·长时间静坐对你来说困难吗？

·你擅长一些如画画、烹饪、机械、运动或木工这样的运用型活动吗？

·为了学习，你必须实际操作吗？

如果对上述大多数问题，你的回答都是肯定的，那么你很可能就是动觉学习者。

你是学习忍者吗

·学习忍者懂得善用武器，他们了解自己的学习类型并以此选择合适的工具和技巧。

·学习忍者时常提醒自己只是常人而非超人，这就意味着他会承认自己的局限，会通过不断的实验来学习新的技能，但是如果他们遇到不适合自己的方法，也不会焦躁、懊恼。

·学习忍者时刻准备着采取行动。当没有外部压力存在时，他们会着手改善现有的学习技能。

第5章　常规性学习

日积月累的魔法

在本章以及接下来的三章中，我们将更为实际地看待学习的核心技能：本章主要讨论日积月累的常规性学习；第6章将谈到测试性学习的写作、记忆以及修改技巧；第7章将谈及记忆技巧及其在考试中的发挥。

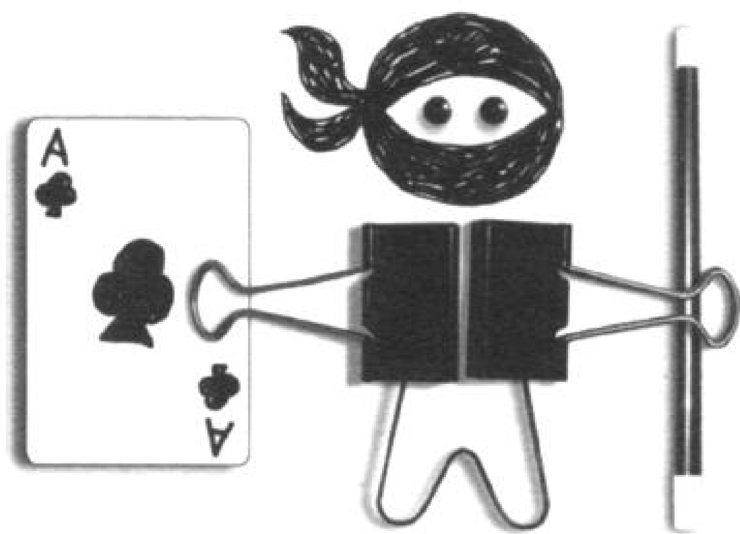
回顾任何学术课程的最后阶段，或者任何学年末、学期末，我们总会在考试分数或者总成绩的基础上反思、总结自己所取得的进步。我们只偏向于（心理上，但是我认为社交方面也是如此）思考目的地，而忽略了旅途中的美景。正因为如此，通常我们会将大多数没有正式测试的时光忘掉。要知道，在没有作业需要上交也没有考试的时候，你能轻松地继续学习，并更有可能继续享受美好的生活。

我们往往会忽略了这些时光的重要性。虽然我们的分数源于考试中的发挥，然而却是我们的精心准备与日复一日的行为习惯使得我们能够取得重要的成功。那么，我们再一起来看看这些学习日，以及你可能在学习过程中遇到的挫折。

从床上爬起来

学生是起床困难户，这已经是不言而喻的了。你可能说，在人生的某一个特定学习阶段，你会在清晨早起，或者有了孩子之后，你清晨也会早起。但不管怎样，如果没有截止时间，那么动机始终是个问题。为什么要从床上爬起来或者强迫自己远离慵懒的生活而投入到学习中呢？在没有考试需要准备、没有作业需要完成的日子里，你很容易说服自己：“真正的工作尚在天边，不要在意！”足球评论员通常将赛季的最后几周描述为“业务终点”。在这个阶段，如果拿下比赛，赢得奖杯，对足球运动员来说是一件极具诱惑力的事，但是，必须脚踏实地完成一年中剩下的每个星期的训练。

切忌裸考：注重日积月累战术



要想经营好每天的学习，我们就需要转移重心。寄希望于临时抱佛脚，当考试来临才一时兴起，疯狂学习，暂停生活的其他方面……这些都是应急的做法，绝对不可能取得成功，也不可能让你成为一名更好的学习者。真正的勇士会将注意力集中于精心准备。事实上，考场上所要求的不仅仅是充分的复习准备，还需要你保持沉着冷静，有充沛的精力，甚至有点小小的骄傲。到达考场就应该具备上战场的武器，能够傲视群雄。现在，你是想做好充分的准备，还是直接进行裸考呢？

脚踏实地慢慢构建我称之为“日积月累的魔法”的学习方式，并建立应对不时之需的知识基础。考试与作业已经带给人们足够的压力，因此要想在完全没有准备或者准备不足的情况下应对考试与作业必定会感到压力倍增。你是想采取填鸭式的用功还是最后的挑灯夜战呢？这些都并非明智之举。事实上，谈及记忆的时候，心理学家通常会谈

到“间隔效应”，言下之意就是说：我们会更好地记住长期以来所汲取的信息。

你曾经是否为了考试而临时抱佛脚或者采取填鸭式的疯狂学习方式？我当然有过这样的经历！（坦言：如果你听我在做演讲时说这是我第一次做这样的演讲，那么我向你保证：我在不到半小时前仍在修改幻灯片。我一直在想法摒弃这样的毛病，却未见丝毫成效！）但是我从未说自己是个完人。所以，在本章中，我们将讨论如何正确建立“日积月累的魔法”，并且我们也会讨论当你选择做其他事情的时候你会怎么办，因为这是一个选择性的问题。

保持动力

假定在我们的一生中，总有些时候会受到未来成功的激励，而非在截止日期敲响门铃时才紧张得惊声尖叫，那么这些时光有可能是我们跟意愿和目的最为接近的时候。

你学习的目的何在？你可能想重温我们先前在本书中所做的练习——事实上，这是一个当你需要动力时可以经常做的练习。花点时间想一个连接意愿的方式，并思考自己那天打算做的事情是否真的有意义。我们都知道有准备的人会赢得“知识勇士”这一称号，即使在摧毁性的激战中也是如此。勇士会运用自己的注意力与自我意识重新连接自我的动机。

强迫自己起床

当然，有些时候内心的意念或者自我效能感无法抗衡那些琐碎的日间电视剧节目，也无法克服自己对聊天软件的沉溺。所以，在这些看似没有动力的条件下，你该如何开始新的一天并获得动力？这里有一些比闹钟更有效的建议……

1.数学闹钟

如果你总是在清晨痛苦地关掉闹钟，那么数学闹钟运用软件可以让你解答一个简单的数学问题，从而关掉闹钟。另外，很明显的一个好处就是你可以在关掉闹钟之前就醒来，也会在清晨让你的大脑清醒地思考要事，这有助于你开展一天的日常工作。

2.将闹钟放在另一个房间

多年来，我一直把我那个很吵闹的闹钟放在卧室隔壁的厨房里。我知道在厨房墙壁的另一边是我邻居的厨房，所以如果闹钟响个不停，就有可能打扰邻居。这样做的几个星期内，我总会像中了魔一般在闹钟响起的前3分钟就醒来，如果稍有放纵，3分钟之后就会被闹钟吵醒。

3.精力充沛的日子

如果数学问题或者惊扰邻居都不足以让你起床，那么还有一个更加奇妙的解决办法：下载一个叫“Sleep If U Can”的应用软件，你就会

强迫自己起床，给洗脸池（或者其他你指定的区域）拍个照，也会有助于自己关掉闹钟。

4.粗鲁的唤醒方式

每部智能机都有两个很少同时使用的应用软件：一个是闹钟，另一个是录音机。所以，清晨起来的第一件事就是请允许聪明又充满动力的你遇见傻乎乎又懒洋洋的你！在一天中，尽可能多地记录一些不同的问候语，并添加在手机的闹钟里。以下是一些例子：

“懒虫，现在该起床啦！”

“早上好！周六你可以睡个懒觉，但是今天不行，还有事等着你做呢！早餐就在楼下！”

“早上好！告诉我：今天你有什么安排？”

“快起床！别再想了！穿上跑鞋，该跑步了！别再想了！现在就滚下床去跑步吧！”

（设置一个20分钟后的闹钟）“你这个大懒鬼！快起床！”

5.自动芬芳

如果你爱胡萝卜胜过爱大棒（吃软不吃硬），那么就为自己准备一台带定时器的咖啡机，并设置在你想起床的半小时前就开始为你磨制新鲜的咖啡。然后，咖啡的芳香会诱惑你起床，走进厨房为自己斟上一杯香美的咖啡，笑迎新的一天。

睡眠周期

“睡眠周期”是一个适用于安卓和苹果手机的精巧型应用软件，有助于你掌握自己的睡眠。把你的手机放在枕头边，测试你的睡眠活动，就能分析出你的睡眠周期，识别出你是处于深睡、浅睡或者清醒状态。这个软件可以通过使用这些数据做一些很贴心的事，比如从你设定的读数中选择最佳时间叫你起床。这样的话，如果你在睡眠的自然周期末尾醒来，会感到更加清醒，避免在你熟睡时被刺耳的闹钟吵醒。这可以向你展示你的睡眠曲线图，让你更加注重睡眠，从而能极大地帮助你集中战士般的注意力。

沉浸在愧疚中

当没有截止日期的时候，你可以选择适应，要清楚构建日积月累的方式比在任何作业或者考试中获得的成绩更为重要；你也可以选择止步不前，尽情享受当下。适当放松几天，也确实是件好事，有利于我们找到成功的学习与美好的生活之间的平衡点。但问题是，我们通常很难做出决定。如果我们选择做其他事，而不是决定做这两件积极的事，内心会愧疚不已。

愧疚是一种糟糕的情绪。有时，你可以在清晨以内心的一丝愧疚感逼迫自己起床，几个小时后，坐在桌子旁，反思自己应该做一些有意义的事情，但是绝不能达到决定放弃的程度，并且此时如果你放松也是毫无意义的。这会侵蚀你对自己的信任，削弱自尊，减低自控力，影响你的动力。这是我们典型的行为层次——重要的不是我们应该做什么，而通常是我们所告罄的事情。

（1）最为理想的是，我们把时间花在重要的事情上（战士般的专注）。我们做得很好！

（2）如果并非如此，那么我们将时间用于坚持不懈上，尝试着去适应，争取达到“战士般的专注”（但是你也会和我们一样内疚不已）。

我们只是偶尔选择心无旁骛，静观潮涨潮落，享受惬意的时光（从某种程度上实现战士般的专注）。在日常生活中，我们应该尝试

取得一些进步，但是内心的愧疚会让我们回想起前面所提及的“截止日期”。内心的愧疚会让我们受困于毫无目的、没有任何价值、毫无意义的行为。我们有时会坚持下去，打破常规。我们一起来回顾，你曾有多少次告诉自己会坚持下去，再次找到灵感，实际上这样的事情又有多少次？正如美国将军克林·鲍威尔曾说：“只有平庸的人才能永远处于最佳状态。”

清楚何时该止步

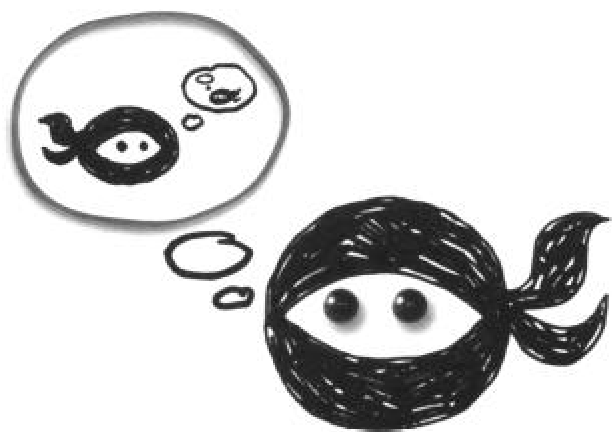
准确地说，在“战士般的专注”与“战士平衡点”之间花上一天时间是没有实际意义的。如果你有这样一种心态：我只会再上20分钟网，然后……你就会有坠入旋涡的危险；如果你只是举目四望，而非仔细复习讲义，那么你也会陷入危机；如果你取消社交安排，对自己说：“不行，或许今晚我应该试着阅读”，那么你同样会陷入危机。事实上，使用诸如“可能”以及“应该”这样的字眼是致命的问题，因为对于晚上要做的事情，你实际上并没有下定决心——你在“失败”之前，几乎就可以感到内心的愧疚在隐隐作祟。

你知道什么最有益于你的吗？你觉得是一整晚都处于内疚的旋涡中，取得总共十分钟的“战士般的专注”好，还是和朋友一起喝杯啤酒更好？有时，懂得对自己说“今天不像计划中的那样顺心，应该去酒吧坐坐”最好不过了。

当然，这并不意味着你每天都可以如此，但重点是你不必如此内疚。从工作中分出一些时间对你是很有益的。你的大脑会思考其他的

事情，你会开始放松，有所觊觎，第二天会变得更加强大。

战士般的意念与愧疚



所有形式的意念都是抵御内心愧疚与“截止日期”的有效工具。因为当你最终陷入“DDD”模式中时，你所需要的是更为迅速地注意到自己的行为，让逻辑而非情感控制时光。我们通常会受到自己不太注意的情感欲望的左右。注意思想、行为方式以及把控注意力的方式对你摆脱旋涡极为有帮助。这将很好地引导我们管理自己的注意力，使我们精力充沛。

集中注意力

在日积月累的学习过程中，懂得集中注意力显得尤为重要。我并非只在讲座或者课堂上这样说。无论是在家安静阅读还是和朋友外出，保持高度的注意力都是给自己与他人最好的馈赠，多年以来我一直都在向这方面努力。课堂上，我们通常会将注意力集中在所参与的娱乐活动上以打发时间（比如怂恿他人背着老师搞一些小动作），而非真正将注意力放在课堂上。有时这情有可原，因为实在没有比一名糟糕的老师教一门原本趣味十足的课程更糟糕的事了，不过我一生中少有的后悔事之一就是在我上学期间遇到一些很出色的老师，而我却未能集中精力听讲。

正念与冥想

乔纳森·海特所写的《幸福的假设》一书主要讲的是幸福的科学，并谈论了很多我们通常认为会影响人类幸福的事情。你可能对很多事情都有着强烈的期许（例如，金钱、工作满意度、某种类型的住房或者生活方式、自己钟爱的足球队能定期取胜、夫妻生活、电视剧、购置新物，等等），当回顾这些期许时，你会发现对幸福有着长久影响的事情并不多，但是以下两件事情对幸福有着非常消极的影响：

（1）噪声污染：在嘈杂的环境中生活或者工作是很伤神的事情之一。

（2）长期有规律地往返于工作/大学：已经证实，无论你怎样说服自己，把时间花在书本、有声读物、工作以及娱乐上，都无法弥补因为长途跋涉去求学或工作而产生的不快。

但是已经证实的能真正让你高兴的事是什么呢？强有力的证据表明在为数不多的事物中，冥想是激发高兴的方法之一。我住在布莱顿，这里算得上是英国的冥想之都；事实上，这里更是英国人的精神追求、嬉皮士或者自我发展之都。因此，我花了几年时间观察这里的人，他们对“正念”与“冥想”这两项技艺已经司空见惯，但是我又去了英国或者世界上其他一些地方，那些地方的人则对“冥想”感到神秘甚至有点怪异。所以，如果对你而言，“冥想”是一个你从未触及过的新概念，那么首先请让我消除你心中的顾虑。“冥想”一词非常简单，与你是否信仰宗教无关，也很容易接触，并且通常还是一个很容易保守的小秘密。

如果你也是芸芸众生里对自己说，“是的，我已经试过了，但是没能坚持下来；或者，我看到了其中的有利之处，但是不知道从何着手”的一员，那么这就是我写作这部分的目的所在：帮助大家将“冥想”构建成为良好的行为习惯。

什么是冥想

曾经，我在印度有一位冥想学老师，我问她要学习什么技能，需要买哪些书籍，将学习什么课程。她很清楚我想以我们西方人最擅长的方式“解决”不定期冥想的问题：我们想找一些外在的东西来消磨。

她让我想清楚所有的选择，然后笑着对我说：“年轻人，坐下来，我们慢慢讨论。”

她对我来说可谓是一颗启明星。问题不在于我需要购置多少课本，或者参加多少课程，我最好坐下来，什么也不做，因为这就是冥想的真正意义所在。

大象与猴子

试想一只猴子骑在一头大象的背上最能解释冥想的效果。猴子就是你的意识，而大象则是你的潜意识。大象想慢慢向前，一步一个脚印，脚踏实地，而猴子则想喋喋不休，惹是生非，不断移动，搞恶作剧。猴子一直在大象背上乱窜，但是由于自己太单薄而无法左右大象。

因此，冥想的作用就在于让猴子安静下来。通常这不太可能，所以你需要达到周遭嘈杂的事物不能影响你前进方向的状态。当你达到这种状态后，就不会心猿意马，能够长时间静下心来，更好地学习。最为关键的是：你是否记得我们讨论过注意力特别是积极的注意力是我们最为珍贵的财富？没错，如果你定期冥想，就能切实增加这样的财富。没人可以做到魔力般地增加时间，但是任何人都可以尝试通过管理自己的注意力来增强积极的注意力。

以下是冥想五部曲指南：

（1）坐在舒适的地方。

（2）试着将注意力集中在某些具体的事情上，以便清楚自己的注意力。很多冥想学老师都会建议你将注意力集中在自己的呼吸上，并试着计算呼吸的次数，但是你也可以凝视一幅画、蜡烛，或者将注意力集中在自己所选择的某种声音上。

（3）当出现其他想法的时候，一定要引起注意。你会注意到我用的是“注意”一词，而非“感到愧疚”或者“试着摆脱”。

（4）一定要将注意力放在自己的呼吸、蜡烛，或者其他你决定注意的事物上面。

（5）不断重复，直到结束。

就是这样，即使每天只花五分钟的时间，也会大有收获。在你学习期间，也可以将此作为小憩的方式。因为这不需要任何设备或者技术，你在公交车上甚至大街上都可以完成。

Headspace与Buddhify（两个应用软件）

我们每天早晨都会在办公室练习冥想，“思考效率问题”。我们会用到一个名为“Headspace”的指南性冥想应用软件，该软件巧妙地内置了一个叫作“take 10”的10天计划的程序，意思是连续10天每天都花上10分钟的时间来冥想。你需要做的一切都在这儿：你可以权衡自己的进步或者观看简短的视频来帮助自己加深理解。

另外一个很不错的应用软件是“Buddhify”，为一些繁忙人士（特别是在学习和生活力不从心的时候）提供一些很好的建议以及指导性

的冥想地点，比如在列车或者市中心。再者，该软件还包括了很多你可能用于保持习惯的好的引导。

如果你努力想将冥想融入忙碌的生活方式中，那么这些应用软件就会很有用。

练习：冥想

现在就试着使用上面的五部曲，或者两个应用软件中的一个开始10分钟的冥想。在10分钟末的时候，试着回想你认为的简单和不易之处。如果要你什么也不想，什么也不做，那么10分钟对你来说可能会太长了（最初，10分钟的时间比听起来还要长），但是通过培养这样的难易意识，你会逐渐养成坚持的习惯。

番茄工作法

如何让厨房计时器有效地工作？弗兰西斯科·西里洛所著的《番茄工作法》讲述了关于使用厨房定时器来管理自己的注意力，设定一个25分钟的闹钟，在这段时间内不间断学习，然后休息5分钟。这种方法的核心在于你需要在每个“番茄闹钟”时间内过滤掉所有让你分神的事物，因为你知道接下来会有5分钟的休息时间。当你看到计时器不断滴滴答答敲打着摆针时，这对你而言也是一个很好的动力，因为这能让你不断挑战自己在25分钟内做尽可能多的事情。通过这样每25分钟就停下来休息一下的方式，你能整天都保持相对平衡的精力，而不会在下午三四点就已经感到筋疲力尽了。这样的方法很有效，因为这意味着你每25分钟就能将自己从紧张的思维中释放出来，而不会等到

大脑已经疲惫不堪才得以放松。这对容易分神的人群来说是种很好的方法，或者你也可以利用这样的方法为特定的事情或者活动培养“学习忍者式的注意力”（例如做笔记，为考试复习或者写作业），这些事情都有助于你将大块的时间分成小的板块。古人云：“不积跬步无以至千里！”可浏览pomodorotechnique.com，弗兰西斯科在该网站上分享了大量有助于你更加有效地使用番茄工作法的资源。

练习：番茄工作法

想一项需要花一个小时甚至更长的时间才能完成的任务。将这项任务以25分钟的时间板块（番茄时间）进行划分。你认为自己需要多少个“番茄”才能完成这项任务呢？

当你在完成这项任务的时候，请计算好“番茄”，这是一个培养自己耗时观念的有效方法，也能培养自己如何使用时间以及注意力的意识。

人们拒绝使用“番茄工作法”的理由之一是他们认为需要使用一个很嘈杂的厨房计时器，实际上如果你在图书馆看书或者你的家人都坐在餐桌旁时，这是不可取的。很幸运的是，有很多廉价或者免费的便利软件可以不断重复25分钟的倒计时，并且不会有任何噪声。你也可以从一些网站，比如www.mytomatoes.com下载这样的应用软件，置于电脑屏幕的角落。如果你想一两个小时不使用智能手机，同时保持幽默而有效的番茄时间，那么这种方法就显得特别有用。

讲座与课堂

最难集中注意力的地方之一是讲座和课堂。不要为之惊讶，美国国家培训实验室研究发现：学生只能记住讲座上所学知识的5%。这是目前为止留存率最低的学习模式（阅读的留存率为10%，讨论组的留存率为50%，实践性学习的留存率为75%）。因此，我准备了以下一些有助于你最大限度记住讲座上所学知识的小贴士和方法：

（1）力避“首次飞行”。让讲座成为接收信息的最后途径，而非首要途径。很多学生都误认为听讲座就意味着一次发现之旅。相反，应将讲座当成确认或者整合先前阅读所得信息的有效工具。在听取讲座之前，应该抱着深入理解课题的目标。当你认为这会带来额外工作时，请在参加一次测试的大约两天前好好想想还会花费多少时间，因为你需要尽可能回忆讲座上到底讲了些什么内容。那么何不提前将时间用在复习讲座内容上，避免不必要的紧张呢？学习忍者已经意识到了准备的意义所在。

（2）“讲座对你有何意义？”讲座之后，试着向至少两个人提问：你认为讲座的重点在哪里？花点时间计算自己对讲座内容的记忆。如果讲座真的很糟糕，那么你就会陷入忧虑不堪、苦苦挣扎的危机中，除非你已经确认！那么再假设如果讲座不是太糟糕，则试着从不同的角度发现思考也不失为一个好的想法。如果你这样做，那么就会再次确认所学到的关键点，也能帮助你对自己的思考提出新的疑问，从而帮助你获得新的想法。

（3）“把讲座内容带回家。”充分利用其他任何资源，比如幻灯片课件或者讲座录音。再花上一个小时的时间整理这些材料，进一步梳理自己的想法，实际上当你不能高度集中注意力的时候，就可以完成这些工作。你可以将这个过程看成学习一整天后对自己的一次“款待”，能够坐下来好好休息一下，甚至可以看成对学习的些许消极对待。

（4）“改变自己的观点。”如果你在同一间教室内有不同的课程或者讲座，那么尝试着不要每次都坐在同样的位置。人类是习惯性的生物，并且我们倾向于重复以前已经完成过的事，但是如果我们坐在教室内的不同位置，那么我们就为自己开辟了一条记住每次讲座内容的新径。有一些非常好的位置可供你选择：前排、后排、左边通道和右边通道。

（5）“寻找支撑点。”试着从授课人的角度进行思考。在任何课堂或者讲座上，授课人都会试着给你讲述一个故事。故事应该具有开头、中间和结尾部分。故事的开头部分会设置场景，或者有可能概述要点。故事的开头部分也会向我们引入问题或者设置一些需要揭露的悬念。故事的中间部分将会传递主要信息，通常会讲述主人公与邪恶势力的搏斗或者努力找到自己的归宿。同样，也尝试着思考故事的问题到底是什么，“搏斗”是什么，以及其他“角色”会向我们讲述什么。故事的结尾部分将会对整个故事情节进行盖棺定论，向我们揭示主人公和邪恶势力到底谁取胜了，谁战败了。可能你也想知道对授课人而言，什么是个人“战役”或“满意的结局”？他们希望你信服什么？他们想给你什么样的启发？

当然，也有很多技巧可以帮助你确认自己掌握了每次讲座或者课程的大部分内容。在本章的后面部分，我们将具体讨论浏览笔记、阅读（以及将在本书后面部分谈及的一些互补性技巧，比如记忆法），但是我希望你能看到一个新兴的范式：注意力甚至有效的注意力也是一项技能，并且这是一项可以培养和不断提高的技能。

应付漫长而枯燥无味的讲座和课程

教授和讲师比大部分人更熟悉关于学习与注意力周期的学术研究，但是仍然有很多讲师坚持进行两三个小时的讲座，中途不得休息，并且有意地忽视了这样的讲座可能对学生造成的困难。如果你的老师真的在坚持这样“长征式”的授课，那么你可以试着调节好自己的状态。下面有一些你可以很轻松就做到的事情：

（1）自行休息。走出教室呼吸新鲜空气。虽然你错过了几分钟的学习，但是在呼吸新鲜空气后，你将在剩余的时间内有更好的注意力。

（2）在教室里挪动位置。如果动作不是太明显，可以从教室的前排挪到教室的后排。尽管这只是个小的举措，但是可以帮助自己伸展胳膊腿，促进大脑血液流通。

（3）享用零食。适当增高一点血糖对你很有帮助。

（4）与他人轮流听讲座。这是打发非常枯燥乏味的课程的极端做法。和朋友结对，轮流听讲座。三个小时的讲座，你听一个半小

时，并且认真做好笔记，另外一个半小时的讲座内容就需要从朋友的笔记中了解。这样一来，清楚你的朋友会依靠你做的笔记了解讲座内容（相反亦然）是一个很大的动力。

（5）扯下来并撕碎。接下来的一页供你撕下来使用。你可以决定是微笑着来传递这张纸，还是以偷偷摸摸或者伪装的方式撕下来……

阅读

阅读是一个距离牛津市不远的英国小镇。抱歉，开了一个天大的玩笑！但是这个天大的玩笑是有目的的，它向我们说明了阅读处处不在，而且可以大致分为两种类型的阅读，有不带真正质疑意义或者了解故事情景目的的消极性阅读，也有积极批判性阅读。后者并不仅仅注重故事本身和辞藻，而且会质问辞藻的选用，以及所选辞藻对故事人物有何影响。

批判性阅读

批判性阅读非常重要，而不能只将文字从脑海中过一遍。我青睐于思考最佳的做事方法，这有利于开启和作者之间的想象性对话。你所阅读的一切内容都是由他人写就的，每个人都有着自己的思考角度、关注点以及个人偏好。

你已经成为了学习忍者！

尊敬的讲师：

你已经成为了学习忍者！作为一个大学习忍者，我已经注意到我班一些学习忍者式的学生对你的课失去了注意力。我写此信的目的在于请你考虑以下观点，以便让你的学生能够在你的课堂上集中精力。我确信如果你采取了这些观点，学生的兴趣会大增，而且会学得更好。

·请最多讲课50分钟，设置一个讨论或者问答环节。超过50分钟，学生就非常希望能够有机会可以小憩一会儿。

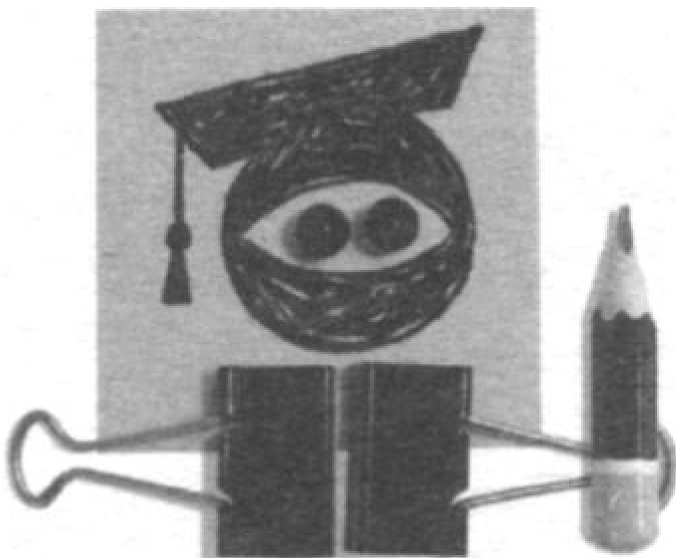
·尽量让课堂具有互动性。

·请使用视觉法辅助教学，包括使用大量的图表，以及带有小猫、小狗这样的小动物的图片。为了达到戏剧性的视觉效果，吸引学生的眼球，你也可以学习杂耍或者穿着圣诞老人风格的服装。

·请使用多媒体（我知道这是你的痛处，但是真的很有帮助）。

·我们也非常希望你能偶尔做点滑稽的事情逗我们开心。

谢谢你的合作。恭喜，你已经让一个知识的学习忍者很高兴啦！



有时这取决于你所阅读的内容，你需要考虑作者是如何自圆其说

的。比如，如果让一个定期从私立健康公司领取工资的人拟写政府健康条例，这样的想法是否有点格格不入？他们的日程安排是怎样的？他们写作的背后隐藏着什么？这是不是一个同行审阅的杂志文章，并非基于舆论，而主要是通过学术成果写就的？如果你在作业中引经据典，肯定会让你的文章获得更大的信任，但是依据你的课程和主要内容，你可能需要阅读更宽阔领域的材料才能对一个话题有更广泛的理解（文科和人文课程更是这样）。

理论叫嚣事实

对所陈述的论证，你发现了什么证据？你所阅读的是他人的理论或观点，还是事实？作者是否利用具有说服力的资源对所写内容进行证明？依据观点或者迷信得出的结论，不管有多大的热情，都和依据事实得出的结论有不同之处。

尽管这听起来像是学术领域中一个很明显的特性，但是请从你余生的角度思考这个问题。当前我们阅读的大部分内容都是纯粹的意见，作为社会成员，我们总是被大多数人的观点所左右，而并非是在寻求事实。媒体也扮演着很重要的角色。再者，想想是谁支付报纸或者电视新闻报道者薪水，绝不能仅仅因为偏见性的观点听起来很正式，而且是由身着西装革履的人所传递的，就将其与事实混为一谈。

拉迪亚德·吉卜林的六位忠实的仆人

培养对任何文章都进行批判性思考的能力实际上是一项技能。通常在生活中保持批判性思考也是如此。当需要迅速评价某件事情的时

候，我通常会借助拉迪亚德·吉卜林的诗歌，并在探索主题的整个过程中，将其作为指南针。吉卜林的诗歌很容易被记住，就像下面这首：

我养了六名忠实的仆人，

（我所知道的都是他们教的）；

他们名叫“何事”与“为何”与“何时”，

与“如何”与“何地”与“何人”。

——拉迪亚德·吉卜林（摘自于《原来如此故事集》，1902年）

这么多年来，这六位忠实的仆人一直在服侍我。提出好的问题是批判性思考的关键。这里有一些关于六位忠实的仆人在工作中的一些简单的例子：

何事

·写这部作品的人想达到什么样的目的？

·他们的动机何在？

为何

·他们为什么会拟写那么特别的论点？

·这对我们或他人为什么会如此重要？

何时

·这部作品是什么时候写的？这部作品是本领域内最新的研究吗？

·这个理论可能在什么时候被认为是不正确的？

如何

·这部作品是如何完成的？

·这部作品会以怎样的方式证明？我们应该如何反驳？

何地

·这部作品将把我们带到什么样的地方？（这个领域的下一个地方将是哪里？）

·故事人物从何地而来？

何人

·谁写的这部作品？（他们的角色/作用/背景是什么？）

·还有谁能从这部作品中获益？（是否有联系？）

·还有谁对这部作品感兴趣？

这六个仆人就像一张小小的检查表，我随时都把它们装在脑海中到处遨游。这六个仆人在很多不同的情况下都可以派上用场。比如，如果我要安排一项事宜，就必须确保自己已经掌握了能够回答以下基本问题的具体信息，分别为：何事、为何、何时、如何、何地以及那些非常不了解我所掌握的基本条件的人。如果我很担心自己需要解决

的一个特定问题，那么这些具体信息就能帮助我从不同的角度思考问题。所以，培养批判性阅读能力实际上也是培养批判性的思考能力。你几乎可以在任何地方以任何主题事宜培养自己的这项能力。

有偿的观点和对讲故事的追求

我的英语老师帕迪·韦克斯（Paddy Wex）在墙上挂了一张关于英国新闻报纸的海报，这张海报主要是被设计来让你思考标题下的任务的。以下是我还能记住的一些内容：

·治国者读《泰晤士报》。

·认为自己应该治理国家的人读《卫报》。

·治国者的妻子喜欢读《每日邮报》。

·国家的掌握者读《金融时报》。

·认为国家应由别的国家统治的人读《晨星报》。

·认为国家已经成为了理想中的状态的人读《每日电讯报》。

·不关心国家由谁治理，只关心八卦新闻的人读《太阳报》。

·无论什么时候我在阅读或者观看像电视新闻这样的内容时，都会提醒自己不要忘了这六位仆人，因为这些内容可能充满着隐蔽议程。

练习：批判性阅读

挑选五份不同的报纸，在同一天阅读它们的头版（当然，你也可

以在网上浏览它们的主页，并且在电脑屏幕上打开五个不同的窗口，但是要么你就买下这些报纸，要么就在这些报纸商铺多停留几分钟好好看看这些作品）。请思考下列这些问题：

（1）哪个报道是这些报纸的头版新闻？为什么它们选择这个报道作为头版？

（2）头条中还有哪些别的新闻，为什么会这样编排？

（3）选择一个具有争论性的报道，这些报纸分别是怎样报道的，你注意到这些报纸各自的基调有何不同？哪些报纸对这个报道有深入的刻画，而哪些报纸又是泛泛而谈？（新闻报道者通常会写一些很多人都会在开头和结尾之间直接跳过的假设性内容，所以报纸通常会把最重要的内容放在靠近开头的部分）。

（4）思考......

-报纸的所有者——他们的朋友和敌人分别是谁？

-报纸的典型读者（想想你认识的人当中，谁有可能阅读每份报纸）

-阅读文章前，想想自己的偏好。哪些内容你最赞同/反对？

（5）如果当你停留在报社的在线商铺时，你正在思考这些问题，那么就请在服务器让你购买所有这些报纸前赶紧离开主页。

批判性阅读源于批判性思考。我强烈相信我们应该不断测试我们

自己的猜测，并寻找灰暗的一面，并不是站在黑与白的立场看待任何事情。提问并且从极端质疑、乐观以及现实的角度探索问题至关重要。这样做就意味着需要从更高层次看待向你陈述的信息，并且探索其来源、意义以及动机所在。在日常生活中，你就可以做这样的练习。这样做也意味着当你把批判性阅读或者批判性思考当作学习的一部分时，你会获得超群的技能。我们一起来看看日常生活中的批判性思考。

练习：批判性思考

这是你几乎可以在任何地方做的事情。无论你是在看电视、乘坐公交车出行、与朋友谈话，还是在街上行走，都可以进行批判性思考。选择一个主题，可能是电视表演、公交车、你透过窗户看到的风景、你的朋友或仅仅是你朋友穿的一件T恤衫。在脑海中依次过滤这六位仆人，并就你所选择的主题提出至少两个问题。所以，如果你正在公交车上，你可能会问：

为什么这辆公交车的路线会经过这些特殊区域？

谁在开车？

哪些人还会在意公交车的服务工作？

或者如果你看到朋友穿了一件带有标语的T恤衫时，你可能会问：

你的朋友可能想说什么？

为什么这对他们很重要？

这对他人或者你自己会有怎样的影响？

练习提问，无论问题有多琐碎或陈旧。你每次在这样做的时候，都是在培养自己的批判性思考能力。积极地质疑和孩子般的好奇心将极大地促进你的学习，并且也会比记忆干瘪瘪的事实更加有趣。

将阅读当成一项技能

阅读也是一项非常耗时的活动，特别是拿捏不当的时候。所以在这部分，我们会把阅读当成一项技能，给出阅读清单，并进行具有学习忍者般效率的阅读。阅读的类型分为很多种。学习忍者所确信的是，根本没有时间透彻或近乎完美地阅读一切内容。不同的阅读风格会花费不同的时间和注意力。在此，练习学习忍者式的冷漠也非常重要，要完全专注于我们想最终获得的结果，并相应地剪裁我们的阅读。正如互联网，书籍具有两面性，可能成为你的密友，也可能成为你最糟糕的敌人，这关键取决于你如何使用它们。试着阅读适当的内容与试着阅读一切内容的差别是成败之间的不同之处。

我的阅读习惯也会逐年变得更加“冷漠”。最后一个例子和我阅读一本纸质杂志有关。我订阅了一些长达十页篇幅的专业性学术期刊，都对我的工作有一定的益处。我在开始时会用不超过五分钟的时间迅速扫描整本期刊。在此，我将挑选大概四篇文章并花更多的时间在上面，要么我会将其从期刊上撕下来，直接扔进碎纸机，要么我会在将这四篇文章缩减至一两篇前再快速多读一点。我是否有可能错过一些真正好的、有用的内容？是的，肯定会。但是要知道这样做，我将花时间吸收并消化能真正带给我惊奇的一两篇内容，同时意味着我需要残忍地放弃其余部分。再者，你看到发生了什么吗？冷酷与二八定律（即在任何事物中，最重要的、起决定性作用的只占其中的一小部分，约为20%；其余80%的尽管是多数，却是次要的、非决定性的）！

Instapaper

当我在线阅读时，不太有自律性，但是我在努力改进。很多人认为在线阅读会比纸质阅读更难分神，主要是因为头条作者和网站设计专家会不断地尽可能利用解析法和回馈来了解关于你注意力习惯的一切内容，从而让你“陷入”他们的网站。当然，与书籍或者杂志相比，信息更易于利用，也更容易进行探索。要解决这个问题，我需要使用iPad上一个叫作Instapaper的软件。在我的网页浏览器里有Instapaper的延伸版本，可以标记我想阅读的文章，然后发送到我iPad上的应用软件中。所以这就意味着我可以从中途浏览看起来很有用的内容，能够意识到我将会从自己应该做的任何事情上分神，并且保存我所阅读的内容。如果没有那个应用软件（或类似的东西），我就会很容易想：“如果现在不阅读，我就会永远错过它，或者我会忘记返回来阅读。”因此，拥有一个可以存储阅读材料的系统就能解决这些问题。并且，这也会让我更加放松地阅读，因为我可以躺在沙发上在屏幕上完成阅读，而不需要坐在桌子旁边从电脑屏幕上阅读。

我们已经从阅读中明白了我们所探寻的作用，理解了从最快（也是最残忍的）的到最慢的（也是最舒适的）三种主要阅读方式。

（1）探索性阅读。

（2）快速阅读。

（3）享受性阅读。

探索性阅读

探索性阅读其实算不上真正的阅读，可以说是一种欺骗。但是在生活中，欺骗（当然，是从伦理上而言）是需要培养的至关重要的技能，包括阅读。探索性阅读主要是对信息的探寻。如果你正研究一项课题，并且想展示大量的信息或者来源，那么欺骗就是一项需要培养的特别有用的技能。探索性阅读等同于我购物的方式：我走进商店，心理已经有明确的目的，需要购买些什么商品，所以径直走向商店的目标区域，我要么找到了自己想买的东西，要么没有找到，但是不管怎么样，我都以最快的速度进出商店。探索性阅读对某些事情特别有用：

·寻找一些能支撑某个特定论点的书籍或者文章（如果探索性阅读和总结成为探索者阅读的唯一一点内容，那么阅读带有执行摘要的文章就是一种乐趣）。

·寻找一些具体的事实。

·寻找一些可引用的内容，或者一些具有“附加值”的信息。

·将阅读清单的一半都清理掉。

如何进行探索性阅读

探索性阅读一本书中或者屏幕上的一页完整的文章，花不了几秒钟的时间。因此，探索性阅读根本算不上真正的阅读，在此只能算作最快、最具选择性的扫描形式。在我开始扫视页面之前，我发现这有

助于将我脑海中的辞藻形象化。这样可以让我以最快的速度将注意力集中到那些辞藻上面（或者继续向前阅读）。

仔细选择你的装备

当探索性阅读产生了重要的影响时，你所选择搜索的辞藻将证明过程的重要性。将探索性阅读看成一项技能也非常有用，有助于你在开始仔细阅读一篇文章之前，对其更加熟悉。当你开始探索性阅读时，以下这几类单词对你很重要：

·拼凑性单词。越长的且带有不常用辅音字母（如K、X、Y和Z）的单词更容易很快被找到。

·名字和数字。名字中的大写首字母使其更加显眼，数字（例如日期或页码）也是如此。

·不常见单词。如果你依然不清楚从何开始，那么就去寻找那些有可能在接下来的内容中不太可能出现的单词。

Ctrl＋F（查找功能）

“武装性”学习忍者已经对键盘的快捷功能了然于心了。如果你没有使用Ctrl＋F，那么以后就需要多多使用了。在任何网页上，都可以使用Ctrl＋F打开浏览器上的搜索条。使用该快捷功能搜索你想寻找的单词。这对于搜索参考信息尤为有用，并且也是以一种新的方式在网页上查看大型文档的妙法。飞速扫描文档，寻找显眼的单词，有助于你查看一篇文章的写作模式甚至叙事方式，而不是傻傻地看着满屏幕

的文章。你也可以在电子文档、PDF等其他格式中使用这项快捷功能。

闪电式读书

你可以将探索性阅读当成缩减众多需要阅读的书目的一种方式，特别是当你有一份很长的阅读清单需要完成的时候。你一旦拿到阅读清单，就径直奔向图书馆，并花上一个小时寻找阅读清单上的每本书，做一些简短的笔记，在每本书上花的时间不会超过两分钟。记下这些书到底有多大用处？需要很长时间吗？是否很有趣、很容易读懂？你感觉每本书是否与你的兴趣相同，或者相去甚远？第一印象非常重要。

快速阅读

快速阅读或“略读”是尽可能快地阅读和理解文章的过程。这种方法在20世纪六七十年代非常盛行，受到美国总统约翰·肯尼迪以及名声赫赫的从业者和倡导者吉米·卡特的大力倡导（曾拍摄到卡特总统在任期间教女儿快速阅读，并且两位总统都鼓励自己的官员进行这方面的训练）。你可能看见过在线广告甚至张贴在学校附近的广告，邀请你去学习能够让你在15分钟内学完整个学科的特殊技能。如果特定的项目要求一些听起来过于完美而不够真实的内容，尽管这是个坏消息，但事实的确如此。

当谈到快速阅读时，我们一起来看看这些事实。快速阅读不同

于“享受性阅读”（大多数人的正常阅读速度，我们很快就会谈到）。尽管这样能够很快地阅读，但是这样做确实对内容理解不足。你读得越快，那么你遗漏的内容就可能越多。但是，请注意此处的用词“可能”。二八定律在这里非常有效，更加快速地阅读通常有可能充分理解文章。这样的选择性快速阅读可以让你获得比以正常阅读速度更充分的材料。典型的“正常”阅读速度为每分钟200～300个单词，但是那些定期练习快速阅读的人能够达到每分钟600个甚至1000个单词的阅读速度。所以，当你远离能够改变你人生的有魔力的银色子弹时，快速阅读依然是一个你可以利用的强大的武器，能让你有选择性地阅读，并且能尽可能快地抓住阅读内容的主旨。

我该如何学习快速阅读

快速阅读实际上包括三四个关键性习惯，并且要想完善这些关键性习惯，就需要认识并打破当前的坏习惯（因为需要培养全新的习惯）。如果你想成为一个快速阅读者，那么你就必须停止做下面这些事情。

1.不要逐字逐句阅读

我们所学习的阅读方式是每次阅读一个单词。如果你已经完全适应了自己的阅读，那么你可能会发现你的眼睛会提前看一些单词。一般我们倾向于能让自己舒适并且眼睛能够慢慢移动的阅读方式。试着以双倍的速度阅读接下来的一个句子，你会明白我的意思。

2.避免默读

默读是指你在脑海中读出单词，并且是为了获得单词的意思而倾听自己阅读单词的声音。我们在很小的时候，就曾学习这样的阅读方式，所以要想试着放弃这样的阅读方式，可能有点棘手。第一步是认识到那就是你正在做的事。你听到自己脑海中的那个小可爱版的自己了吗？尝试着疯狂地大声朗读单词的做法会让人感到汗颜，而我真正的目的是希望你一直以双倍的速度进行阅读，你明白吗？现在就停止这样的做法！因为在脑海中大声朗读单词意味着你总是将自己局限于自己能够以多快的速度阅读，基于自己能“言语”的速度。

3.避免重复

如果你想以更快的速度阅读，那么你可能注意到自己的大脑似乎一直在说：“等等，那个单词是什么意思？是应该读作Harold还是Herod呢？”所以当你想提高阅读速度的时候，你也必须残忍地避免重复阅读文章内容，因为这会降低你的阅读速度。

现在我们一起来看看怎样才能将这三个习惯转化成积极的快速阅读财富。

（1）成块阅读。

需要成排或者一次性成块阅读好几个单词，而非逐词逐句地阅读。你的任务是看每个单词，而没有必要逐个地阅读。大脑有将单个单词连接在一起的惊人能力，填充你遗留下的空白处，并且让你充分

理解文章的内容。为了辅助这样的阅读，你可以使用尺子、钢笔或者将电子阅读器上的字体放大，以便快速阅读。

（2）让单词快速溜走，提高自己的速度。

不要试着在大脑中大声阅读，相反，应将注意力集中在单词的视觉模式上，注意阅读速度与自己双眼的惯性。双眼能够更快转动，并且能比逐字逐句阅读“扫面”的范围更广，但是如果你认为很难达到快速阅读的速度，那么放松自己的双眼，或者稍微远离文本也是很有帮助的。为了保持阅读的动力，将尺子或者钢笔从页面上穿过；如果你在电子产品上阅读，那么就一页页地点击。此处有个窍门就是以速度来测量计算自己的舒适度和成绩，而不是用对每个单词的理解来衡量。当你对较快的速度感到比较满意的时候，再试着给自己提出高一些的目标，从而能够让自己以更快的速度进行阅读。

（3）绝不掉头，考虑“抵御完美”。

记住你要做的事不是清楚所阅读的每一个单词，你在这里要做的事情是抓住文章的中心思想。所以，不要尝试着掉头，勇往直前，保持动力，对你不期待能够完美的知识要保持非常放松的心态。事实上，积极寻求“抵御完美”正是我所发现的最佳的方式。要清楚你将错过我们在学校未学过的内容，这可能会让你感到些许紧张甚至你会认为这是错误的做法。但是，你需要再次培养的能力是新的阅读方式。尽管这不是你可以用于阅读一切内容的方式，但是这的确有益于你所使用的其他阅读方式。

（4）在安静的地方练习。

如果你想培养这项技能，那么你就应该持续不断地挑战自己以更快的速度进行阅读。这就意味着你需要让自己的大脑以越发苛刻的速度填补更多的空白，所以不要让自己的大脑同时思考大量的其他内容。找一个安静的地方进行快速阅读，以便你不会分神，能够切实地集中精力。

（5）计算自己的进步。

或许你也喜欢时不时地给自己定个时间，看看自己的练习是否有效。你可能会惊讶于我们通常认为理所当然的一点点注意力实际上竟然能对学习带来重大的影响。记录一下阅读一张标准的A4页面的文章需要花费多长时间。将文章剪切并粘贴到Word文档中，甚至放入快速阅读的应用软件中，以便能够获得精确、对等的比较。

Speeder.com

Speeder.com是一个能够让你练习快速阅读的智能化网络应用软件。你只需要将任何文章剪切并粘贴到屏幕中间的方框中，然后让这个应用软件将文字显示在屏幕上，可以以单个单词的方式显示，也可以以成块的方式显示，并且你可以选择每分钟的单词阅读速度。这是测试你当前阅读速度的一个很好的工具，并且你也可以利用这个软件进行复习，或是过一段时间后用来测试自己所取得的进步。

Readingsoft.com

Readingsoft是一个免费的阅读速度在线测试。这个测试会给你一篇文章，你点击开始与停止按钮就可以计算自己的阅读时间。这是测试你当前阅读水平的一种很好的方式，在比Spreeder提供的更加普通的版面上阅读文章，所以我建议在Spreeder上练习快速阅读，在Readingsoft.com上进行测试。

练习：速读训练

如果你以前从没有尝试过快速阅读，那么就从在线杂志或者从你想阅读的刊物中找一篇文章，剪切并粘贴到Spreeder.com中的大方框中，调整设置，以不同的速度阅读。努力让自己达到不再逐词逐句阅读，也不会听见脑海中的阅读声音的状态。调整设置，试验并对自己进行测试。如果你有时间，你可能也想用Readingsoft.com测试你的速度，然后在第二周重复这项试验，看看自己是否提高了每分钟的单词阅读量。

享受性阅读

享受性阅读是指你只读最重要的文章和书籍。享受真正值得阅读的内容是生活中最大的乐趣。不幸的是，当阅读与繁重的工作和日常单调苦闷的学习相联系时，就很容易忽略这一点，所以我们需要将阅读看成简单的乐趣。并且要这样做，我们就需要在所有的苦差事（即探索性阅读和快速阅读）和好的阅读材料之间划上一条清楚的分界线。当你已经做到这两点时，更快的阅读方式就是使用二八定律提高阅读效率。在我看来，只要你确定你所阅读的内容是有助于你学习的

最有影响力或最有用的事情之一，那么二八定律和快速阅读有异曲同工之妙。尽管我们无法将所有的注意力付于一切内容之上，但是有些时候我们必须集中全部的注意力才能完成某件事。

我该如何进行享受性阅读

享受性阅读并不需要任何特殊的技能，如果你喜欢，完全可以“默读”，沉醉于文章中，做笔记，享受自己的想象。当然，当谈到享受性阅读时，我们大多数人都忽略了生活中有益于理解和记忆的好的练习。

1.学习忍者的“秘密与佯装”



要想真正沉醉于一部伟作中，你就应该找一个没人能找到你的地方将自己隐藏起来。

2.强大的领悟能力

找到你心仪的阅读媒介。对你而言，是什么让阅读更加容易、更加有趣？你喜欢数字阅读器还是纸质书籍？你喜欢带有白色背景的Kindle还是耀眼的屏幕？你喜欢大字体的A4文本还是更小的文本？当然，如果你是从图书馆借阅书籍，那么就不太可能回答这个问题（并非采取零敲碎打的方法），现在就想想这个问题并完成下面这个句子：

如果我可以选择自己最喜欢的方式阅读任何内容，我会……

3.留心

在阅读时，有必要思考引起分神的外部与内部因素。我们很早就能做到有组织性，是有原因的。因为这有助于你感到自己的掌控力。当你感到能把控好自己时，你就会对自己有更少的焦虑，并且能让你分神的因素也会更少。所以，在你坐下来阅读之前，请将需要阅读的新的书目列在纸上或者存入手机。请将烂泥一般的分神因素从脑海中清理掉，以便能保持清醒的大脑，具有学习忍者式的注意力。快速进行五分钟的冥想也是大有益处的。

4.定期休息，提高自己的记忆力

心理学家将此方法称为“首因和近因效应”。这意味着你的大脑更可能在开始阅读和结束时有更好的记忆力。所以，如果你能够做到定期小憩，那么相比一坐就是几个小时或很少休息，你会有更多的开始和结束时间（此时记忆力会更好）。

使用享受性阅读法再次提起你自己的兴致，说服懒惰、浮躁的你。假如你已经和朋友浪费了一周的时间，几乎没有学到任何东西，此时若能全神贯注地在壁炉旁坐上一个小时，享受性阅读会让你看起来学气十足，因为的确会这样。这一个小时可能会让你重拾学习忍者式的斗志，提醒你为什么会首先学习这门课程。

阅读清单

书籍的最大益处就是能够带你到处遨游，最大坏处在于能够让你心猿意马。

阅读清单容易使截止日期延长，让你对任务产生畏惧感，并且你很容易将其推延到第二天。我们可能在最开始的一周，不重视阅读清单，只是心血来潮，但是要说阅读清单并不适合经常使用，一点也不过分。

以阅读节约时间：明智的选择

在这部分，我们对二八定律及其对阅读和学习的重要性谈了很多。妨碍人们有效阅读的因素之一是完美主义与内疚感。我认为这主要源于我们早期的学习时代，我们被教育要正确拼写单词，考试中要拿满分，餐盘中不能剩饭，系好鞋带，整理好房间。这些事情从本质上讲并没有错，但是这使得我们在脑海中建立起了强烈的完美主义和遵守意识、我们必须将任何事情都做得绝对正确的成功观念，以及做事的方式也要完全与他人相同的观念。

很多人认为他们应该试着以对待学校拼写测试的方式对待阅读清单，把阅读清单上的每本书都从头到尾读完。所以，在这里，我想让你记住两个词——“背诵”（recite）和“恪守”（live by）。成为学习忍者的秘密在哪里？

恰到好处

恰到好处是你的目标。你努力的方向并不是做到大部分甚至全部事情，更不是在意他人做了些什么，而是恰到好处。当你更年少的时候，如果你做到恰到好处，可能会被认为懒惰或者调皮。而现在，做到恰到好处是保持头脑清醒的唯一方式。请相信我，做到恰到好处，并不会对工作效率产生任何负面影响：当你一天接收600封邮件，并且时间完全被接二连三的会议占据了，那么孩提时代培养起的完美主义和遵守意识就成为了你所能想到的最能引起紧张感和具有破坏力的方式之一。所以，请将你的阅读清单当餐馆的菜单一样看待。你可能会将注意力集中在一些关键性的菜品上，或者你可能尝试一些能提供很多小份菜品的样品菜单，但是如果仔细查看菜单上的所有菜品，你会感到厌倦不堪。

练习：阅读反思

花几分钟时间反思你阅读的方式。毕竟是阅读这项活动耗费了你最多的时间和注意力。想想……

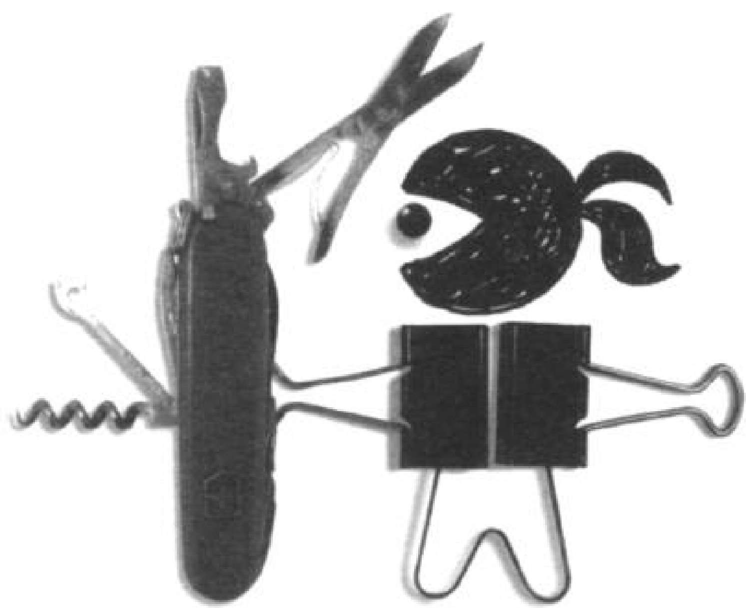
·哪些阅读方式让我感到最舒服/最不舒服，为什么？

·我可以做出怎样的改变或探索？

在你完成之前，请为接下来的阅读篇章制订一个简洁的计划。

做笔记

我们都有这样的情怀：新学期，就应该准备新的笔记本。我们也都曾回顾过笔记本的最开始几页，从自己的挥斥方遒中感受到了新学期开始时的积极乐观态度，或者笔记本前几页所呈现出的良好习惯，却发现它们都在慢慢褪色。但是，做笔记不但需要你有充分的热情，而且需要你懂得科学的方法，否则会在学习道路上磕磕碰碰。做笔记的方法有很多，有些可能你已经听说并使用过，而有些则不然。



用荧光笔标注

最常用的学习工具就是一支好的老式荧光笔，但是，你是否知道

几乎没有证据能够表明笔记本或者书本中闪闪发亮的文字实际上并不会对学习带来多大的变化？当然也有证据表明把文字涂得闪闪发亮实际上是个不好的习惯，因为这会影响你将不同的事实或者观点联系起来的能力。倒着书写或者改变写字风格实际上是更好的做法，也是比被动地将文字标得闪闪发亮的做法更积极有效的方式。

对于复习笔记的标准做法也是如此，而且大家通常也是这样做的，但是大量的研究表明梳理、画下划线甚至重写笔记都几乎是无用功。所以，很有必要培养一些能迫使你更积极思考、向自己提问以及以不同的方式和笔记进行互动的习惯与技巧，而不仅仅是以不同的方式被动地复习笔记。

康奈尔笔记法

康奈尔笔记法是由康纳尔大学的沃尔特·波克（Walter Pauk）教授发明的笔记法。该方法有助于激发问题，并且创造与你自己的笔记之间的对话，而不仅仅是复习和标注笔记。这种方法将书页分为三部分，如下所示：



1.笔记栏

页面的主要部分是你做“普通”笔记的地方，你会在这个区域记一些关键词、短语、让你感兴趣的事情，并且如果你一直都聚精会神的话，那么你多多少少会掌握授课者讲课的一些叙事结构。

2.札记栏

设置札记栏的目的在于在讲座之后，你能重新浏览笔记并且添加一些“提示”——有助于你复习牢记在心的词语或者短语。尽管你可能会使用主要的笔记在课堂上对自己进行提问，但是请试着在课后利用这些提示回答与课程内容相关的问题。你也可以利用提示部分对考试

问题进行预测。

3.总结

设置总结部分的目的在于你能在24小时内重新复习笔记，并进行总结。

思维导图

思维导图是由托尼·博赞（Tony Buzan）发明的一项技能，并从20世纪70年代就被广为使用。如果你是一个视觉学习者，那么思维导图对做笔记尤为有用，并且也是一项有助于你培养信息结构的了不起的技能。

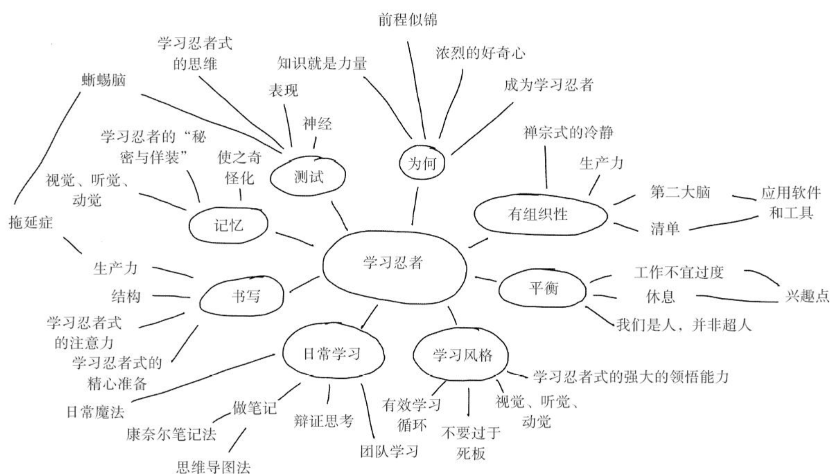
思维导图的基本结构如下所示：

·主题句或者主题思想应位于页面的中间。

·主题呈主干状散开，并且紧紧围绕中心思想，所描述的主题要么是关键词，要么以图画的形式进行表示。

·小的观点或者零散的信息以小嫩枝的形式围绕这些主干散发，所以当你从页面的中间向外移动的时候，信息会从主到次排列，从最中央的位置向外围散开。

·一切信息都和主题相联系，并且你可以看到这些联系已经在思维导图上标出。



我个人认为思维导图是概括话题的有用方式。如果我学习了新的知识，我会利用思维导图反思自己所学的内容，并将其作为回顾学习过程的方式。同样，如果我被某个特定的项目或者难题打击了，那么我会安静地坐下来，画一张思维导图，因为我知道这是降低我的紧张情绪的最可靠的方式。

替代思维导图

思维导图是做笔记的特殊方式，从课程的“中间”开始，然后似乎非常混乱地向四周发散。我个人认为将零散的信息组合在一起，并且探寻其中的关系和模式是一个很好的方式，但是并非每个人都这样认为。其他人喜欢以表格的形式将信息组合在一起，比如使用流线型图表观看带有清晰的开头和结尾的线性流程图。此处的意义在于说明，我们需要懂得尝试并满足于轻松有效的学习内容。

做笔记的要点

在课堂上，最困难的事情之一就是尽可能快地写下笔记，以便你能重新集中注意力听课。速记、缩写以及符号对记笔记非常有用。你可以编制自己的课程，下面是一些你可以练习使用的方法：

符号	含义
=	等于
E.g	例如
<	小于
>	大于
W/	有
W/o	没有

（续）

符号	含义
∴	所以
Yr	年
→	所以 / 导致
*	行动（我需要做的事情）
☒ ?	有可能出现在考试中的问题
Ref	参考
Re:	关于
B/c	因为
?	需要思考的问题

在第7章中，我们将看到更多有助于你做笔记的小贴士。

Evernote

有很多适用于你的电脑、平板和智能手机的笔记应用软件。到目前为止，在众多软件中，Evernote是最大也是最受欢迎的笔译应用软

件。Evernote就像一个数字文件柜或者你的数字“抽屉底板”。这款软件允许你将书签、文本、图片等加入笔记或者笔记本中。平板应用软件使用起来非常容易，所以你甚至可以替代纸质内容，将讲座或者课堂内容直接输入这款应用软件中（我会建议你首先成为一名成功的用户，因为没有比被工具分散精力更糟糕的了）。

很多有效的事情，你都可以做，但是我个人喜欢画纸质的思维导图，然后用手机拍下来，直接添加进Evernote（最重要的窍门是：将这些部分拍下来，但是以书的名字对笔记进行标注，以便当你以后需要的时候可以及时找到这些参考信息）。Evernote甚至可以从照片上识别并阅读印刷版的文本，以便你能搜索到特定的文字，如果你想不去图书馆，同时又想很快抓住一本书的特定部分，那么这款软件就会非常实用。当然，你也可以使用这款软件剪切网页，或者使用这款软件的另一项功能，直接将笔记以电子邮件的方式输入Evernote。

Evernote是一个免费的工具，当然你需要支付高级版。Evernote的有趣之处在于它们将免费版本转换成付费版的比例非常高，这也说明这是一个真正受到人们喜爱的产品。免费的版本也会为你提供大量的好的材料。最后，如果你的世界是以微软办公软件为中心，那么Outlook或Microsoft OneNote（微软电子记事本）的笔记部分将会是不错的备选对象。如果你的世界主要是以谷歌为中心，那么Google Keep也值得一看。

ExamTime

Evernote的替换对象为ExamTime。这是一款网络笔记应用软

件，能帮助你制作思维导图、学习卡片、小测试和一般的笔记，还能有助于你制定自己的时间表、问答练习卷，并且还有社交分享的功能，所以你可以和同学相互合作、共享资源。这款软件的下方是写作的时间，但是平板应用软件缺乏一些功能，所以如果你想使用这个软件在课堂上做笔记，那么在没有良好网络的条件下，这就是不太明智的选择。但是这个软件也有很多值得一提的特点，特别是当很多同学都在使用这款软件的时候，你就可以用来共享你们的笔记了。

噢，不！现在是团队学习时间！

在一本书中，就像本书，不注重团队学习，是错误的做法。团队项目要么是最兴奋的学习瞬间，要么是最痛苦的差事。团队的类型主要取决于动机和你所加入的团队中其他人的品质，如果那是你的观点的话。

由于“生成效应”，最佳状态就是团队学习成为了有效的学习工具。认知心理学的相关研究已经表明当人们加入团队学习中而不是他们消极被动地阅读时，记忆效果会更好。当我在乌干达当老师的时候，我亲自体会到了这一点。当时，乌干达缺乏一切科学资源，而我必须通过积极主动的试验向学生传授我在学生时代所学习到的知识。让学生听一个关于物理学的试验实在是一件非常无聊的事情，不管你多卖力地讲。但是，如果你让学生看或者亲自做试验，你会很快就将物理学的知识带到生活中，让课堂气氛活跃起来。

但是，团队学习有两个主要的问题：集体思考与社会惰化清楚并能观察出你的课堂所存在的这两个问题，你就能将沉闷的团队学习氛围转换成富有想象力的学习经历。

集体思考

“集体思考”可能会扭曲你对现实的看法。如果你的团队中有五个人，其中两个人对某事的观点是错误的，那么此时你需要质疑其中一

个人的观点，并且大胆地假象大多数人的想法也是错误的。由于每个人都不喜欢被冷漠的感觉，所以团队的力量和对群体的渴望都有可能抗衡辩证性思考，从而使得另外两个人也支持大多数人的错误观点。

品位和判断也是如此，因为人们不希望自己显得粗鲁无理。所以，在一个团队中，你应该说服自己已经做得很好了，因为你不希望冒犯任何人，也不希望掀起不和谐的涟漪。因此，五个人就某件事发挥自己的辩证性思维，然后聚在一起分享自己的发现，这比你让学生乖乖围成一个圈更能得出建设性的（但是不太礼貌）结论。

在应对极度高昂或者低落的情绪时，集体思考尤为盛行。所以，团队将对任何小的成功都打造声势，并且让团队成员认为自己已经改变了世界，但是危机中的团队通常会让团队成员认为自己的世界一片迷茫，黯淡无光。

如何避免“集体思考”

·首先试图理解，然后得到他人的喜欢。没人想在团队中“独树一帜”，但是一定要有“你的首要任务是学习，并且对团队贡献自我”的心态，而不是让团队喜欢你。认识到在生活中并非每个人都会喜欢你是非常有释放作用的，只要你换个角度看内心的烦心事。

·辩证性思考。我们是否按照自己的思维做事？我们是否错过了什么？团队外的人会如何理解我们当前的状况？

·提出问题，而非反对性的意见。试着帮助你的团队避免陷入集体思考的陷阱，你需要对团队的主要智慧提出某种形式的反对性意见。

但是这并不意味着你应该大刀阔斧地提出反对性意见，相反，你可以将问题作为一种引发人们对你的观点感兴趣的方式，而不是说：“我认为我们的观点大相径庭。”你可以说：“我们是否还需要进一步考虑呢”这样的话，如果你的问题最开始就有了继续发展的驱动力，你会被视为成功的推动者，而不会被视为破坏者。这就是学习忍者的奥秘所在。

你想说的	而不是像这样提问……
这个地方我们有困难，但是我们需要进行下一步商讨	现在我们的境况怎样？是否有必要进行别的考虑
这个方法有点超现实	我们认为这个方法的障碍/症结/困难何在
这个观点有问题	我们的支撑点何在
我们应该在这个地方再下点功夫	我们能否考虑下每点会花费多长时间呢 我们能否分角色担当责任，以便我们能清楚每个人负责的板块呢

社会惰化

人们通常说“众人拾柴，火焰高”，这意味着团队型的工作比单打独斗更加有效。事实上，研究发现这句话的对立面也是正确的，这就是心理学家所说的“社会惰化”。社会惰化主要是指在团队中工作的时候，自己的付出很少，因为你知道自己是团队中的一员。当然，也有很多时候团队想激励你，并且你也想给团队中的其他成员留下深刻的印象，但是通常情况下，你内心的懒惰与浮躁更能在团队中崭露头角。

我记得一个很特别的例子，大学期间，我们需要将自己的探索成果挂在系部走廊上的展示板上，并在展示板的下方写上自己的姓名，

以便评分人能对号入座。我们团队一共有六个人，但是有一名成员将社会惰化表现到了一个全新的层面。他依靠其他成员完成这项作业，而从不参加我们团队组织的任何会议，甚至对我们为他做的任何事情都嗤之以鼻。但是，尽管我们对他的不劳而获感到强烈的不满，但是学校仍然要求我们把所有成员的名字都写在展示板上。我们很无奈地将我们5个人的名字写在展示板下方的16分栏里，把他的名字写在了6分栏里。我们这样做的目的显而易见，并且有些老师对我们的做法忍俊不禁。这个故事还没完，更糟糕的是第二次我竟然在电视上看到这个家伙（非常友好，但是极为懒惰），而且已经成了扑克牌百万富翁。这件事情说明世界上没有真正的公平。

如何避免社会惰化

社会惰化在所难免，所以你不能真正避免它，至少不能阻止他人惰化。下面我们列举了一些有用的小贴士，可以帮助我们避免社会惰化：

·分配角色，各行其责。从一开始就必须给每个人都分配角色。

·每个情节都需要一名主角。把团队工作分配给每个人，要让每个人都有事情做。即使可以由两个人完成的事情也应该有一名单独的“主角”负责确保团队中其他人的工作已经完成。

·定期检查。在整个团队项目期间，定期召开简短的评审会。即使你的团队工作只是一个小时的课程，也必须要求每个人到场，再次把注意力集中在团队任务上，而不能像一盘散沙。如果你的团队项目会

持续几周，那么建议你至少每周开一次会议。会议召开的频率越高，那么你变得活跃、更换角色、反思并重新贡献自我能力的概率就越大。

陈述

有件事情比团队工作更糟糕——团队中的每个人都指望着你！陈述可能会让人感到紧张，甚至是折磨，但是，如果你具备了学习忍者式的充分准备，那么你就会得心应手，从容不迫。过去的几年，我一直在全世界巡回演讲。即使我已经就相同的内容演讲了数百次，无数次站在了观众面前，但是我仍然会精心设计，让演讲内容给人耳目一新的感觉。当我第一次演讲新的内容时，我完全无法确定下一张幻灯片会是什么（或者我们有时所说的“即兴表演”）。

当自己的陈述内容无法吸引他人时，是件可悲的事情；当你知道自己已经没有了任何紧张，那么你就会成为一名出色的演讲者，给他人留下深刻的印象。这里列举了一些演讲的黄金法则。

（1）不要躲在幻灯片之后。如果你对余下的建议不屑一顾，那么请务必遵循这一条，因为没有什么能像这条一样毁掉一次陈述。我们都很清楚，每张幻灯片上都有七处重点，当你坐在房间内阅读幻灯片时，他人也正在站着和你一起阅读幻灯片，或者是讨论幻灯片，他们已经等不及了，直到你播放下一张幻灯片时才能坐下来。



（2）十字法则。有一个巧妙的办法可以避免上述法则。你绝不可以将七个重点同时放在一张幻灯片上，事实上，我的原则就是在一张幻灯片上不超过十个字。这样做有两个好处：让你将注意力集中在幻灯片上的视觉信息上（优秀的幻灯片会让观众将注意力集中在图片上）；这会迫使你思考自己真正想说什么，思考幻灯片要表达的内容。

（3）如果你需要表达更多的具体信息，那么就请借助印刷好的讲义。人们喜欢手上拿着讲义，因为如果他们知道了演讲的内容，那么有时可能会退场，因为他们知道自己不会错过任何内容，当然他们也会感谢你的精心安排，所以请把文字性的信息放在讲义上，而非幻灯片上。

（4）让你的幻灯片可爱、漂亮，而不能枯燥乏味。务必让图片具有吸引力、生动形象，但是也要尽可能让幻灯片中的动画和过渡片简洁。如果你看到过某人展示的“视频文件”，你就会明白我的用意（但是如果你没有看到过，那么基本上可以忽略）。

（5）询问观众。向观众提问，请他们参加互动。很少有演讲者能够让所有的观众集中15分钟的注意力，更不用说一个小时。所以，要想打破这个境遇，演讲者可以设置一些对话，然后给观众充分参加的机会。

（6）使用“双屏演示”或者提示卡。就我个人而言，我将笔记本设置为幻灯片监控模式，使用“双屏演示”。这样做的目的在于我和观众都能看到当前的幻灯片，并且还能看到接下来的一张幻灯片。并且如果我突然卡壳了，不知道自己讲到哪里了，我还可以参考幻灯片下的相关注解，不至于让演讲陷入僵局。同样，把简洁的提示卡拿在手上或者放在桌子旁边也有助于你组织自己的思路，确定自己没有偏离轨道。

（7）做好充分的准备。即使我对自己应该停止演讲的时间有一丁点的不确定，我也不会开始演讲。我会将时间（以及中途休息的时间）写在记录本上或者在幻灯片的备注栏中，所以如果有人问我什么时候可以享用午餐时，我可以回答出准确的时间，而不是模棱两可。还有些其他的事情需要准备，比如确保自己不会在演讲中内急是最重要的（特别是像我在演讲中会喝很多的水）。

（8）时刻为突发状况做好准备。演讲中不可避免地会发生一些

糟糕的或者奇怪的事情，比如笔记本会突然出现故障，走廊上的噪声特别大，有的人的手机突然发出滑稽的铃声。对于这些意外，你都无法做好准备，但是你可以提醒自己这些事情不会毁掉自己的演讲，相反，这会让你……

（9）尊重教室中的真理。这可能听起来有点怪异，所以请听我慢慢道来。观众掌握着普遍的真理。当一切都平淡无奇时，那么事实说明观众是为了讲座而来的，他们会认真听你的讲解，但是当发生了不好的事情时，你所说的就不再是真理了。如果火灾警钟鸣响或者电话响了，那么你只需要试着让自己当作什么事情都没有发生，继续自己的演讲，可能你会认为这是专业的反应。但是，你已经忽略了观众的真实想法。请将你和事实之间的关系变得像变魔法一般，所以当电话铃声响起的时候，请直接说“你好”，或者直接让观众接听电话，或者停下来，会心一笑。让观众明白你正在与他们产生联系，可能他们会领悟到这一点。通常，最具魔力的时刻在于脱口而出。

（10）做好自己。一定要对自己充满自信，相信自己所说的是有趣的，并且传递信息的最好的方式在于尽可能原汁原味，富有人性化。这主要是因为你站在讲台上或者教室前面，不需要扮演成一名英国偶像。要将自己最好的一面展示出来，而不是拙劣地模仿他人。

（11）这条建议是我最珍贵的建议。如果你不知道应该为幻灯片选择什么样的图片，那么请选择可爱的小猫或者小兔子，或者选择一些观众可以从中详细了解你以及你和课程之间关系的图片，但是通常小猫和小兔子的图片是最合适的。

学习忍者式的窍门

·关于阅读清单，请记住“恰到好处”只是一天当中的安排，而不是清单的所有内容。不需要花时间阅读整个部分，或者耗费掉所有的时间。请阅读本书第143页中的“探索性阅读”。

·感到非常着急或者紧张不堪？那么与其浪费数小时的时间让自己紧张不安，不如让自己冥想十分钟，清醒自己的大脑。你现在所需要做的就是憧憬，而非紧张或者拖延。如果你不知道如何冥想，那么就请在手机上下载一个Headspace或者Buddhify，借助这些软件帮助自己消除紧张。在本书128页中，具体介绍了冥想的方法。

·使用拉迪亚德·吉卜林著名的“六位忠实的仆人”原则帮助自己进行辩证性思考，并思考问题的解决办法：试问何事、为何、何时、如何、何地以及何人。

你是学习忍者吗

·学习忍者对信息都很苛刻残忍，因为信息太多，他们必须这样，使用二八原则剔除不必要的信息，发现真正有价值的信息。

·学习忍者使用秘密或者伴装的方法保护自己的注意力，以便他们能将注意力的最珍贵时刻用于解决最困难的事情，而不会受到任何困难的阻拦。

·当学习忍者处在禅宗式的沉静状态中，能静心冥想，理清思路，自控自己所做的事情时，他们也就处在了最佳的学习状态。

第6章　写作

写作的五个阶段和四个关键

“转卖：新婴儿鞋”

下次当你再为单词受限而绞尽脑汁时，如果能记得欧内斯特·海明威（Ernest Hemingway）提出的上述著名的六字小说[1]，那么将会是明智之举，这将提醒我们单词的强大力量。明智地进行选择，你的话会具有说服力，能引起较强的情感反应或者勾勒明亮的景致。糟糕地进行选择，那么你的话将会激怒评分者，最终降低你的成绩。

在本章开始部分，我们将讨论在你开始写作前，应该思考些什么内容，如何规划完美的文章。在本章的剩下部分，我们将讨论写作的效率以及为了培养成功作家的习惯，你可以做的事情（很明显，成功的作家没有早晨10点喝威士忌的习惯）。



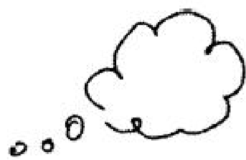
我已经在本书后面部分安排了一整章来讨论拖延症。我将那章特意安排在本书的末尾部分，主要是因为我希望我们能够摒弃那些一直以来造成拖延症的不良习惯，但是这也意味着我需要将拖延症作为单独的一项事宜进行强调。所以，在讨论写作之前，我需要强调一下作为文章、报道或者任务的一部分的规划。适量的学习忍者式的准备将为你在拖延症的激流中节约数小时的时间。对于一个作者而言，最恐怖的事情之一就是空白页。关注空白页是每一个创作过程中最让人担惊受怕的部分，无论是歌曲创作、绘画，还是书籍创作。你没有转折的余地，没有任何依靠，而且内心也唯唯诺诺。但是，直面带有计划的空白页具有很重要的作用。所以，在你坐在电脑旁或者将双手放在键盘按键上之前，很有必要规划一下这个过程。

[1] 六字小说（six words stories）要求创作者用6个英文单词讲述一个故事。“转卖：新婴儿鞋”是六字小说鼻祖海明威的经典之作，一般解释为孩子未出世遭遇变故，伤心的母亲将全新婴儿鞋转卖。

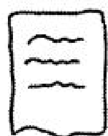
以TWERP方式部署文章

我总是喜欢融入作者之流，但是我花了几年的时间（写了三本书）才意识到写作是一个过程。我认为自己只是在胡写而已。我从未真正停下来想过自己正在做什么。但是，最近当我反思自己正在做的事情以及自己做事的方式时，我意识到自己已经拼凑了一些类似过程的内容。我的过程就是写作TWERP方式，一共有以下五个阶段：

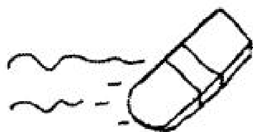
思考（Think）



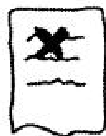
写作（Write）



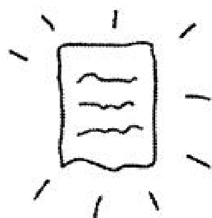
编辑（Edit）



改写（Re-write）



打磨（Polish）



思考

你需要注意第一阶段并未涉及任何写作，这是值得注意的一点。如果你排斥截止日期，不喜欢单独花时间思考自己应该写什么内容，那么这对你而言是一件非常困难的事情，并且你也迫切需要“启动”这一思考模式。

思考阶段非常重要，并且需要完成以下几件事情：

（1）将你已经完成的阅读以及研究整合在一起（最理想的是，尽快将大部分内容放在中央位置）。

（2）开始构建写作片段。

（3）创作“闭环”式的观点（开端、中间部分以及结尾）。

（4）为一些关键点或者细节，比如你可能会使用到的小短语创作观点。

（5）给自己塑造直视空白页的信心。

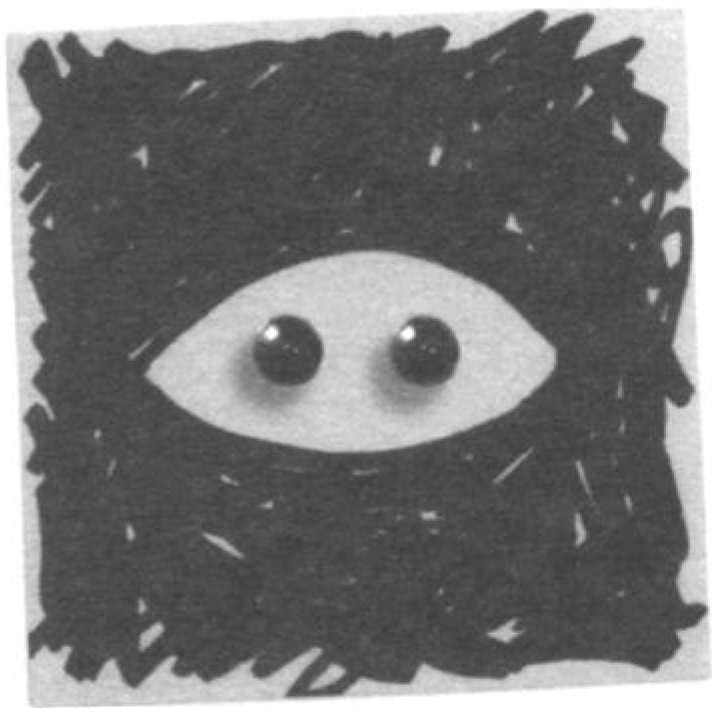
只有当你已经完成了上述这些事情，才算做好了坐在键盘前的充分准备。我强烈建议在思考阶段使用笔和纸。你可以使用便利贴、不同颜色的笔、信封的背面（在上面画思维导图），这些都没有关系。但是，将其归为你不能真正在电脑前完成的事情是很有必要的。不经“思考”这一阶段就开始写作很容易让人陷入困难的泥潭。

在你坐下来写作之前，应明白自己要讲述的故事，需要清楚开

端、中间部分以及结尾，并且需要思考故事中间部分邪恶与正义势力之间的“较量”以及你认为正确与错误的部分。

写作

一旦你完成了一些有质量的思考，那么就可以开始写作了。现在，有一些可能会让你感到崩溃的事情。一旦你开始写作，就不要担心是否有意义。我是认真的！现在，让我来解释一下其中的原因。写作看起来似乎是五个阶段中最重要的阶段。有可能是，但是以我的经验来看，根本就不是这样的。跟我一起工作过的很多朋友都问过我：“写作《如何成为高效人士》用了多长时间？”我的回答很简短：“哦，我独处了三四个星期，然后每天，包括下午以及晚上都在创作，直到我完成了整本书。”所以，可以说我完成整本书花了不到一个月的时间。但是，由于诸多原因，可能会让人有所误解。没有计算我积极思考这本书的两年时间，以及在我完成初稿后，包括编辑、再写以及修改打磨的四五个月时间。尽管已经写完了三本书，但是在我完成最后的改写和打磨之前，我也将注意力集中在了那些能够对我的作品有所反馈的典型读者群体上。所以，大多数人对写作的思考实际上是对初稿的审判。



你后期将有足够的编辑时间，也有足够的时间修改这些糟糕的辞藻，还有足够的时间（更好的思维角度）可以将所有的内容都整合在一起。所以，最糟糕的是为了使初稿尽善尽美拖延时间。要允许自己按照娜塔莉·歌德堡（Natalie Goldberg）所提出的“糟糕的初稿”进行写作。从你一开始创作之时就摆脱那样的压力，使得文章光彩亮丽，你便可以真正专注于自己的观点与实验，因为你知道自己后面还可以更改，并且即使在完美主义的个人期望的压力之下也不至于崩溃。

编辑

编辑不同于写作。因为编辑要求更多的是一双批判性的眼睛。一

半的编辑工作是拼写与语法检查的苦差事，而另一半则是关于可读性的问题。当你一直进行下去会发现这是一件很难的事情，因为从本质上来讲，编辑工作要求你将自己摆在读者的位置，而非作者的位置。编辑时需要你把自己的作品当成第一次来阅读，并且我个人发现我唯一能做的就是在我完成写作的时间跟开始编辑的时间之间设置一定的距离。跟烘烤蛋糕或者一条面包很相似，在出炉的那一刻品尝是最糟糕的时刻，你必须放好，使其充分散发香味。

改写

斯蒂芬·金（Stephen King）有句名言："写作就是改写。"他在其作品《斯蒂芬·金传》中，叙述了自己怎样写作一部完整的小说，然后将这部小说放在抽屉中几个星期，再以读者的身份进行阅读。他说当自己开始编辑，改写，将辞藻雕琢成跟初稿大相径庭的内容时，工作才算真正的开始。这种方法非常有效，因为这能增强改写"糟糕的初稿"的决心，能够安全地畅游于自己尚未斟词酌句的知识海洋中。

我也发现通常弄懂我所思考的事情，是从首先质疑某些事情开始。将你最初的观点先放一放并不总是意味着放下你最好的观点，但是，这意味着当你重新思考时，你不会从空白页开始，并且你可能从一些足够熟悉、能塑造成为自己想要的结论的内容开始。顺带说一下，这是当谈及效率时，我很感兴趣的事情：人们通常在开始之前就会受到结束的观念的影响，并且"质疑某事"的方法也具有解放性意义。从本质上来讲，任何决定都胜过优柔寡断，即使你做出了错误的

决定，也有一些可以逆转或者取消的内容，这比什么事都不做更容易。

正如我之前所提及的，当谈及写书的时候，我通常会操作一个注意群体系统。在这个系统中，有12个或者更多的人会阅读初稿（对于我而言，最容易的是整个过程中最让人紧张的部分），并且他们会给出自己的反馈意见。这也使得我必须进行大量的改写。你写得越多，对你的读者了解得越多，你就越能培养自我对哪些能引起共鸣或者能起到娱乐效果以及哪些不能的内容的甄别能力。但是，无论这样的能力有多好，它都会频繁出错，并且正因为你太专注于自己的写作内容，以至于自己无法看清楚字里行间中的情感。所以，首先找人——任何人阅读你的作品将给你带来独一无二的视角。可以是跟你交流课程的人，也可以是跟你相互批判彼此作品的人，还可以是你从事地质学的室友或者你的妈妈。同时，请了解主题事宜的人阅读你的作品也有一些好处，他们真正所做的是检查你作品的流畅度、可读性并且能切实以作者的身份反映他们自身的感受。

打磨

最后的一个步骤是打磨。将参考资料、页码标号、文章尺寸以及版面保存直至最后时刻。学会忍受文章中的美中不足之处。在写作的过程中，你可能想编制参考文献章节，但是你也想抵制文章中让你分神的诱惑——忘掉屏幕上看似近乎完美的事物。只有当你最后一次按住“打印”或者“发送”键时才有关系。采取这种方法的原因在于当你正

在写作、编辑或者改写的时候，你真正需要的是将所有学习忍者式的注意力集中在主题事宜以及行文上，而不是将一半的注意力放在检查多余的逗号或者括号之上。做一切你能做的事以保持动力，并抵御一些影响打字或者思考流畅度的任务。

在写作过程中，需要记忆的事情

在本章的余下部分，我将把注意力放在简单且实用的写作建议上。我们将以如何构建段落作为开端，然后讨论如何使得自己的作品符合评审者的口味，并且讨论一些能够帮助你一直保持注意力跟平衡的写作效率的建议。无论你是写事实性的文章还是说服性的论证，都有一些需要处理的简单的规则，它们能够在很大程度上提高你写作的能力，并能确保你的辞藻能够附有更大的影响力，当然也有助于你的作品获得更高的评价。

写作的四个关键

我们已经讨论过你的作品的结构，需要具备开头、中间部分以及结尾部分。所以，现在我们就一起来讨论让人头疼的中间部分，到目前为止，中间部分依然在这三部分中占据最大的比例。你将在中间部分探索论证，陈述事实，展现你需要在得出结论之前完成的较量或者过程。这不是堆砌文字，实际上是对段落的融合。段落的结构安排得当不但有助于你的文章规划，而且有助于接下来的写作。为了安排精美的段落，需要做到图中的四个关键点：

1. 主题
2. 解释自己的意图
3. 支撑论证的论据
4. 为什么这与文章的余下部分有关系



所以，需要将每段都写得能够对另一种观点具有探索性，并且每一段都需要以主题事宜作为开头。接着，细节性地探索中心思想，以实际例子进行说明以便读者能够逐渐明白你要表达的意义。最后，你可能以“为什么”结束一个段落，标注你信任这个中心思想或者已经得出的结论的原因。所以，比如我正在写一篇关于莎士比亚作品中具有人格缺陷的主角哈姆雷特的文章，我可能会肆无忌惮地写道：“哈姆

雷特在关键时刻的优柔寡断导致了他的失败。”然后，我会解释我的意图所在以及优柔寡断对哈姆雷特一生所造成的影响；我也会在故事中提供一些特殊时刻的例子，甚至将文中的引用作为支撑论证。最后，真正的大段落将与为什么这件事会影响文章的余下部分相联系，所以我可能以“最终，哈姆雷特的优柔寡断是其致命的缺陷，并且福廷布拉斯的专注与决心使其成为了丹麦的‘糟糕状态’的天然良药”来结束这个段落。整个段落主要针对一个特殊的主题，但是其组织结构为读者增加了可信性并提供了证据，让你的论证更容易被理解、被信服，自然也能获得更高的评价。当然，首先清楚这些规则非常有用，以便你能够打破这些规则，并且你也会经常遇到一些例外的情况，否则你的写作将面临变得刻板的风险。但是，这样的写作方式会让你更容易规划自己的文章，因为你可以将一句话的段落作为整篇文章的开端。你可以写出将在每段中涉及的中心思想，然后提出自己的文章结构，完成写作。有一个关于我将怎样构建一篇关于如何游说团体从而影响政府对气候变化事宜的文章的例子如下：

开篇。我主要的论证是：政府在气候变化跟能源安全方面举棋不定，游说起到了很大的作用，并且政治现状难以解决这个问题。

（1）从科学证据的角度来说，人为原因引起的气候变化是显而易见的。

（2）政府跟政治家有义务保护自己的人民，保护经济利益。

（3）游说团体能够对政治家产生重大的影响。

（4）通常在两个团体（例如接收游说团体会的政治家与石油公司）之间有着隐形的联系。

（5）同时，政治家在长期的战略性决策投票中很难获胜，并且“短期主义”也较为盛行。

（6）石油以及燃气行业的短期利益胜过长期的经济稳定。

（7）对于公司而言，要摒弃利益方式是极为困难的，并且CEO这样做的话，也实际上是在拿自己的工作冒险。

（8）尽管很容易责备游说团体，但是依然需要一个更加联合的解决方案，阻止石油与燃气公司利用说客，从而保护其短期利益。

（9）缺乏全球性的领导，需要一个具有激励性的人物说服各方并将其联系在一起，消减利益气息。

（10）诸如不涉政事的鲍勃·盖尔多夫（Bob Geldof）（现场援助）已经在大型活动中做得比负有政治“包袱”的领导者，比如阿尔·戈尔（Al Gore）更成功。

结尾。很明显游说在引起威胁我们未来的可持续性的优柔寡断中起到很大的作用。但是，我得出的结论是对于具有全球领导性才能且对未来能源安全有远见的人物来说，由这项活动所导致的公共与投票压力应该很容易引起政治家以及公司的重视。

一旦我有了这个结构，就可以使用本节开头提到的模式，上面每句话（1~10）都会成为一个独立的段落。这个小小的规划有助于我

将精力集中于论证上，使我所要表达的意义一直处于正轨。

让自己的评价凌驾于评论者之上

评论者通常要做很烦琐的工作，了解这一点是充分理解他们的伟作的关键。短暂地思考一下：批判性地评论你的写作需要多长时间。然后，思考一下有多少人在同时进行同样的写作。现在，思考一下教育者还教着多少门其他课程；你对普通老师或者学者都面临的平庸性评论有了怎样的见解。如果你能赢得他们的芳心，那么你就能获得高分。

取悦教导者的最佳方式之一就是使自己的作品能够亲近评分者，所以这里有十条建议，有助于你满足他们的刁钻苛刻的要求。

1.让他们对你有很好的第一印象

尽管有这样的话“绝不要从封面评论一本书”，但是甚至在阅读最开始的辞藻之前，评论者就已经对你的作品评头论足了。你作品的页面布局会产生一定的影响，有两种可能性：首先，我们假设一下你的课程已经具有了某种指南，并详述了你应该使用的页面尺寸、字体大小、间距以及字体。如果确实如此，那就严格遵循。对于跟我交流过的很多评论者而言，这都是一个棘手的问题，因为学生都表现得不能遵循最为简单的说明。这算不上一个好的第一印象；另外，在更多的自由或者模糊起作用的地方（只存在松散式的指南，甚至说压根就没有），那么就一定要确保你使用的间距，以及可读性强的字体（通常Times New Roman字体被认为是能被最快阅读的字体），留出适当的

页边距，使用正规的标题以及其他诸如此类的内容，以便使你的作品在页面效果上具有吸引力。第一印象非常重要，所以务必留意，给评论者一个良好的第一印象。

2.一次一口

　　这可能是你在写作时需要一直警惕的最重要的事。一位评论者需要做两件事：阅读你的作品，然后思考他们会给你的评分。通过使用得当的间距、清晰的段落以及良好的副标题，当然这取决于是否跟你的主题相匹配，你便能让评论者喘口气，不至于让他们产生太大的失望感。为了避免评论者感到不知所措，每次给他们的任务不能太多。你是想在页面上堆砌大量的信息，让评论者划分结构吗？那你就完全错了，尽量做到精简吧！

3.关键词扫描

　　接下来的三条建议将有助于你使评论者更容易评论你的写作。考虑一下评论者可能会寻找的“关键词”。如果你正在写一篇关于治愈癌症的研究方法的文章，那么你的评论者可能想看看你的写作中是否包括了诸如“体外”“癌基因组学”或者“光动力学治疗”类的关键词。很幸运的是，你的评论者所寻找的这类词语通常都很容易被注意到。将这些关键词放在段落的第一排（并在段落的最后一排重复）是一种让评论者具有良好的发言的好方法。这样，评论者在看完第一段前，心里就会萌生“这位作者比较清楚自己的写作内容”的念头。

4.破流

正确使用粗体、斜体、大写以及数字，将是突出特殊词汇的好方法（但是你应该检查是否自己的写作有这样的风格）。过多使用上述方面，这些内容将失去其本身的意义与强调性作用，并且会起到相反的作用，使得评论者更难把控你的写作，容易惹怒评论者。但是，一两页的跳读可能只会引起一些读者被迫打破阅读流的小瞬间，当读者成为了评论者，他们会在思考并评审你的作品时重新回到文章的定位点。

5.引用

如果你正在写一篇文章，你需要传递出对原材料很熟悉的信息，所以偶尔不使用引用这一技巧可能会更具有说服力。再者，过度使用这一技巧也会给人带来麻烦，但是一些从文章中恰当的直接引用会表明你已经完成了研究并且使得你的论证具有可信性。

6.迎合评论者

当然，如果你作品的评论者同时是你的老师或者讲师，那么你就拥有了另一件秘密武器——迎合他们的口味！回想课堂或者复习你的笔记，什么样的笑话、事实或者小的困扰让你突然感到他们提高了品位？你能否说出他们尤其感兴趣的事情？老师或者讲师通常受到分享对世界的热情和观点的鼓舞，并且如果你能表明他们已经让你满腔热情，或者对他们所说的有浓厚的兴趣，那么那就是他们能得到的最佳形式的工作满意感，这也会为他们带来一丝和煦的温暖。如果你能做到这点，那么你就有了让评论者享受你的阅读的基础。

7.简化

我经常发现当我写作的时候，有一些很容易迈向不同方向的想法。因此，1500字的小段落所产生的功效不亚于5000字的段落。并不是说那些其他的观点是不可取的，而是因为它们适合于不同的文章，而非你正在写的内容。所以，请保持对话题的残忍冷漠。知道何时调控自己的满腔热情，简化叙事结构，以便不至于让读者在阅读你的作品时迷失了自我。

8.让副标题成为你的指南

你拥有的最有效的结构性武器之一就是副标题。这些精妙的副标题应该成为你写作历程中的标识牌。注意精选措辞，因为承载的分量太重。你可以偶尔让副标题富有诙谐与娱乐性，但是更多的时候一定要确保副标题能带着读者顺利读完你的作品，再次将注意力集中到评论者的略读能力上。偶尔，不同的机构对副标题的使用有着不同的态度，有些可能会提倡使用副标题，而其他的可能完全不会允许你使用。尽管你不能在最后部分使用副标题，但是无可厚非副标题有助于你的思考，并且有助于你理解文章的结构，是一种很不错的方法。

9.做自己

每个人都热衷于发现自己阅读背后隐藏的人物。采用一些很平常的写作风格不是难事，同时在你的写作中加入一些人文性的内容有助于使写作更加动人。要想做到这样，只需要做好自己，摆脱一些规则的束缚，表达自己的真实想法，表现出自己的十足的信心。

10.终成眷属

确保自己作品的首段跟最后一段具有较好的结构。首段应该清楚告知读者文章的余下部分将讲述什么内容，而最后一段应该提醒读者你已经告知他们的内容以及你回答问题的方式。当评论者给出他们的评判性意见时，最后一段可能会一直萦绕在他们脑海中，所以尽量做到简单明了。如果合适的话，尽可能使最后一段成为鼓舞人心、情感丰富的结论段，以激起评论者内心波动的涟漪。

写作效率

特别是如果你专注于较长的文章或者论文，写作可能会成为对你心理素质的考验（并且，如果你长时间坐在一个地方，也是对你体力的考验），而且绝对是对注意力管理的挑战。但是很幸运的是，我们已经将你塑造成了一名学习忍者，所以在写作部分最先提及的是学习忍者式的方式。

“两个小时”规则

当谈及长期的写作时，我希望遵循“两个小时”规则：在任何特定的写作部分，你充其量可以保持两个小时的积极的注意力。明白了这点能让你很快意识到一半的时间实际上是用于“热身”了，而你查看Facebook上的信息完全就是“罪恶性地”浪费时间。我并不是说你一天中写作的时间不得超过两个小时，但是我认为如果不休息一个小时并做一些可以清醒头脑的事情，那么一坐就超过两个小时是很有难度的。本书的大部分是我在斯里兰卡海边的小屋里写就的，选择在这里写作是因为我想增加写作时间，避免自己分神，即便这样，仍需要休息一阵子，让自己保持清醒的头脑，否则，很快就会发现自己花了无数个小时来嘀咕欠佳的状态。所以，让自己好好休息一下，你会发现积极的效果。

紧闭双眼

在几个小时的写作之后，两种用于休息的最佳方式是打盹与冥想。迅速、有效的（不超过一个小时）打盹有助于你清醒头脑，并重获对写作的渴望。冥想是另一种清醒头脑的方式，因为它能镇静思维，所以你能从思考世界上的一切事物开始过渡到只思考自己在特别时刻的表现。

克服自我

一天当中的打盹或者冥想可能会让人感到一点不当。所以，你可以偶尔享用美食，吃很多零食，或者浏览你常规的练习计划。克服内心的愧疚是最好的方式，更重要的是，尊重身体的客观反应，摒弃清规戒律与社会习俗。如果你想打盹或者冥想，就尽管去做；在想吃东西的时候，就敞开肚子吃，只要你没有吵醒屋内的其他人，不管你选择了什么日常规划，都务必坚持。不要感到愧疚，而应该善待自己。

约束

学会适当放纵自我，而不是整夜都伏案写作。只要自己能花两个小时在写作上，就可以外出了。你也可以早晨外出，下午写作。这听起来有点违背常理，但是实际上能提高你的写作效率；强迫自己整天坐在桌子前，而不休息或懂得平衡生活不但是低效的，而且能迅速将你的写作转换为无趣的琐事（我非常确定如果你问你最喜欢的作者他们的哪些作品是无趣的琐事，那么答案将是“没有”）。所以，一定要学会“戏弄”约束与“小型”截止日期，以写作和其他事情平衡你的一

天，此时你会发现自己的写作效率有较大的提高。

番茄工作法与注意力

你是否还记得番茄工作法（25分钟的大块工作时间）？我在写作时经常使用这种方法。25分钟的大块工作时间已经足以完成一个很大的写作部分或者一些关键段落了。然后你会休息5分钟，再周而复始。可能在我有更长时间的休息之前，我能挤出5分钟的时间采取番茄工作法，这只比“两个小时”规则稍微久一点。

我已经开始了，所以不会终止

尽管番茄工作法很有效，但是当你做一些很重大的事情时，番茄工作法会让人很头疼。原因在于它会打破你正常的工作流畅度，强迫你休息5分钟。人们通常会对“噢！我怎么才能知道自己身在何处”感到恐惧。休息5分钟后，平静下来，重新投入工作状态，可能会让人感到头疼。简单来说，这是我为你在写作时提供的杀手锏式的学习忍者效率小贴士。绝不要在刚完成了一个句子或者一部分就起身休息，也不要当光标在句子的中间，甚至在一个单词的中间闪动时，你就起身休息。可能刚开始这确实感觉很怪异，但是请尝试，并且我向你承诺当你回到正轨时，你会惊讶于其快捷的速度。当你重新坐下来，看着已经完成的部分，心想到底下一步该怎么办时，给大脑思考的空间，而不是心里产生不可避免的想法以及放弃的念头。

营造可信性

正如我们之前在本书中所讨论的，自控力被过高地评价了。我们通常乐于让自己失望，而不愿意让他人失望。很幸运的是，有一些你可以转化为你的优势的方式。营造写作的伙伴关系：坐在房间内，跟朋友合作使用笔记本进行写作是使双方都能保持注意力的很好的方式，特别是能够克服“远期截止日期”缺陷。有一些写作团体，既有真人面对面的也有在线的，你可以坐下来跟志同道合的人一起写作，以保持你自己的信任度。你也可以请跟你在一起创作的人“监督”你完成1000字或者完成一篇作品。我们不愿意看起来傻乎乎的或者让他人失望，而我们更愿意让自己失望，所以需要营造可信性。

营造正确的氛围

我们已经在本书中讨论过有助于你保持学习忍者式的注意力的方式。因为写作要求大量积极的注意力，所以你需要做一切可能的事来营造正确的氛围，并且让自己在一定程度上纵情于“内在气质”。如果你喜欢在特定的桌子旁工作，听特别类型的音乐，或者喜欢看起来、感觉起来有特别意义的房间，那么请听从内心的呼唤。营造正确的氛围，其部分原因在于这能使你为你怠慢工作找更少的借口。

起身

据说静坐是一种新的吸烟方式，不利于我们的身体。直立办公桌

在跟多办公室都很常见，并且随着站在桌前这一观念已经成为主流，直立办公桌在类似宜家这样的地点都可以买到。现在，我主要在直立办公桌和一个人静坐之间徘徊，并且我发现多样性确实有助于我集中精力。但是更重要的是，当我站起来时，发现肩部的紧张与后背的疼痛少了很多，并且很明显我也燃烧了大量的卡路里，所以这也算得上一件幸事！

Scrivener

Scrivener是一款适用于微软文字处理、Mac页面和其他文字处理的应用软件，并且我在写作的时候也会使用这款软件。我是这款软件的铁杆粉丝。因为它有很多能节省大量时间的功能，特别是如果你要写一些包含大量研究文件或者章节的内容。这会使得写作有何不同呢？简言之，它能避免其他软件包要求的高精度操作技巧。试想不像你在Word中写作一篇文档，相反对于每个章节你都有着不同的文字内容，你可以创建新的文档并可以随意移动，你还能将这些文档保存为完整的文档或者单独保存。这使得你能轻易从作品的顶部移至底部再到中部，并且不用Word文档必备的连续滚动。在所有我写的章节下面，我有全部能够立即参考的研究材料。当我点击鼠标的时候，所有这些材料都能打开，并且当我获得了自己所需的内容时，不需要立刻关闭，只需要点击鼠标回到我正在写作的章节即可。尽管很难描述或者强调多少阻碍会从写作过程中清理掉，但是这基本上能让你一直稳定在自己的轨道之上。

这款软件能够每十秒钟就保存你的写作。所以，即使你的电脑突

然出现故障，你也清楚自己不会丢失任何写作过程中的信息。我也将自己的写作自动保存到Dropbox中，所以如果我将电脑落在了火车上或者电脑被盗了，我也知道自己的文档是安全的。

这款软件也具有一些像“免分神屏幕”的光亮的背景设置，能将所有的设置跟其他你已经在背景中打开的窗口整合在一起，并且会让你强迫自己只集中在自己的写作内容上。在写作过程的最后，如果你的教导员希望你提交最后版本的电子档（或者其他文档格式），那么你就需要花点时间将所有的内容都放入电子档中。你甚至可以将自己的写作内容放入电子书格式当中。如果你愿意的话，可以分分钟就在亚马逊网上购得这款软件。

Scrivener并非免费的应用软件，在写作的时候你需要花费24欧元在教育证书上，当然你也有很多免费的选择，但是如果你将生活中大量的时间花在写作文章以及汇编研究资料上，那么这可能不是你生活中的期许之地，我奉劝你还是把24欧元节省下来吧。Scrivener这款应用软件可以从www.literatureandlatte.com网上购得。

练习：中止！

好了，就此稍停片刻。我想问你一些问题，也请你能够如实作答。你曾经是否想过自己会因为对Scrivener这款软件写过精彩的评论而从literatureandlatte.com得到报酬，并进而购买这款软件？有过吗？

为什么我会问这个问题？因为这意味着你已经正在像学习忍者一

样进行批判性阅读。并且即使你对我有些抵触，但是我还会为你与此同时的批判性阅读感到欣慰。如果想法并未很大程度上偏离你的思维，那么应该引起你的注意，并且你有可能在最后章节再遇到批判性阅读。

你只需要直接、如实回答上述问题，答案是否定的：在整本书中，我并未因为对任何应用软件或者产品的评论而获得酬劳。尽管很多作者跟博主都会因为宣传而获得报酬，而我在书中的任何推荐都是因为我会使用到，也很喜欢。

所以，我希望自己已经陈清了事实，但是我也很欣慰你能问我这个问题。

写作大纲

在本章的最后，我会花点笔墨谈及大纲写作。大纲是对一篇较长文章的简要概括，通常不会超过原文章1/3的长度。学会写大纲是一种有助于你搞清楚长篇大论并培养批判性思考的有用方法，也是一个很有用的修改工具。这里有四项帮助你快速写大纲的便捷规则：

·首先通读全文（如果不能细嚼慢咽，那么至少应该快速阅读）。

·头脑中一定要清楚写作的内容，写下能够总结文章中心思想的一两句话。

·一段一段地完成。如果你正在为自己的作品写大纲，那么这就应该很容易了，因为你正在使用每段的首句来引入每段的新观点。所以，如果你已经遵守了这条规则，那么写作你的大纲就会跟提取每段的首句一样容易。

·从头到尾通读自己的大纲，确保其能够站得住脚。你可能仍需一些小小的调增、编辑以及打磨。

两个总结关键概念的额外小贴士

学会总结是一项宝贵的迁移技能。这里有两项可以使你一直保持正确思维路线的快捷小贴士：

（1）使用“好奇、聪明的六岁测试”。如果你不知道如何向一个

聪明且内心充满好奇心的六岁的孩子解释概念，那么其实你也不懂这个概念。当不懂足球的人问你什么是越位规则时，很多人会谈及运动员的水平，两位运动员踢前锋，以及喋喋不休地讨论一大堆的行话。使用这个测试，我所说的是："避免人们只是围着球门转悠，或者有时所说的只是'空中球门'"。抓住"为什么"这一要点有很大的关系。

（2）在有限的字数里表达清晰。在全国学生会工作的朋友罗西经常要求学生在微博上进行总结。将中心思想浓缩至140个词需要遵循一定的规则，这个例子很好地说明了限制能够成为有用的工具。

学习忍者式的窍门

·如果你需要写长篇大论，并且时间不够用，那么我建议你从本书第183页中的"写作效率"开始。这会为你提供以最快的速度满帆前行的捷径。

·使用本章提到的模式来写作每段的主题句，而不是写文章的纲要结构。这将为你提供文章的结构，并且在本书后面你也将完成一些关于结构的填空任务。

·营造可信任性——告诉他人你什么时候可以写完文章，然后就开始比拼了！

你是学习忍者吗

·学习忍者清楚近乎残忍的注意力对于写作有重要的意义。这是将生活中其他细节紧紧拽在手上，也是当作品已经完成时获得"得分点"的良机。

·学习忍者有着十足的准备。诸如Scrivener这样的工具为学习忍者做准备提供了帮助。

·学习忍者使用绝密与伪装这两项技巧来保证写作时间，并力避干扰与分神。

第7章　记忆技巧

如何像世界记忆冠军一样进行记忆

当我还是个孩子的时候，我对出租车的需求不大，因为我父亲给我雇了一名很好的司机。从很小的时候起，我甚至都还不能记住朋友的电话号码，却总是能记住考文垂（Coventry）出租车公司阿兰的出租车号码，为什么呢？因为这家公司会在我们当地广播的两首音乐之间播放很明显的铃声。现在我脑海中依然能非常清楚地记得："考文垂出租车公司阿兰出租车号码5-5-5-5-5-5，考文垂出租车公司阿兰出租车号码5-5-5-5-5-5……你只需要打电话，我们就会为你驾驶。"你需要出租车号码的时候，上面这一电话号码就会首先浮现在你的脑海中。这不仅仅是一个吸引人的小铃声，更是一台挣钱的强大的机器。

你可能会从当地的广播铃声，当然也可能是电视以及网站上举出一些自己的例子。一家叫作"市场比较"的极具竞争力的英国公司希望成为最大的价格竞争网站。那么，它是怎么做的呢？它发布了一则口号为"市场竞争"的广告，并设计了看起来像是狐獴在窃窃私语的图标，将其取名为Aleksandr，将其打扮得像历史教授一般，手中拿着自己的标语："精简！"人们对此的印象是不是特别深刻？

练习：容易记忆的广告

将双眼闭上一会儿，并思考你能想到的最容易被记住的广告和市场营销活动。想想你在上周所看见的最容易被记住的例子。并想想诸

如阿兰出租车的铃声那样从小就陪伴着你的例子。

____

你所选择的可能是关于你学习风格的某些有趣的事（可能这些有趣的事会告知你将出租车铃声从脑海中清除掉是件很难的事情）。你会记起我们在第4章中讨论过的学习风格以及“VAK”法。你所记住的是否具有最典型的视觉、听觉以及动觉特点？你是否记得像狐獴那样视觉效果特别强的图像或者商标？你是否更多地受到听觉感官的影响，从细小的铃声到易被记忆的单词；或者你更容易受到具有大量故事情节的广告的影响，故事讲述了某些人的经历，比如父亲的一天过得很糟糕，百事不顺，也可能是你自己对事情的所见所闻（这些都是关于动觉记忆的好的例子）。

结果是否跟你的学习风格相匹配？如果是的话，这能证实你对自己的学习方式和记忆方式有着很强的偏好，并且当我们在本章中讨论记忆时，你也能很好地遵循自己的偏好。那么，如果二者不相匹配呢？对人们而言，回想这三种学习风格（视觉、听觉、动觉）的例子很正常。你也清楚，学习风格也仅仅是对偏好的粗略推算，并不能表明你的大脑排斥其他方面的学习。当谈到记忆的时候，我们需要使用我们所拥有的每一项武器般的技巧。

所以，我们将在本章中看到一些能够使你的修改笔记重获新生的简单的技巧，希望其扎根于你的脑海中。如果你要记忆大量诸如谈论动物这样毫无意义的内容，那么你最好还是保持对学习本身的追求，而不是了解从何得到学习的保障。我们将一起来讨论这三种学习风格

是如何影响你应该选择的记忆技巧，并且讨论为什么进行自我测试，而非填鸭式的用功才是为考试进行准备的有效记忆奥秘。

学习忍者式的记忆方式

我们讨论的很多关于如何记忆的内容实际上都忽略了大量的科学证据。比如，反复阅读材料，使用荧光笔区分关键信息或者修改笔记都被证明对你保留信息的能力的影响具有很大的局限性。相反，我们不习惯的或者“从未涉及”的很多方式才能带来实际性的差别。所以，我们在讨论视觉、听觉以及动觉学习者使用的具体技巧之前，一起来看看学习忍者式记忆的七步法。

1.练习结果，而非专注于练习本身

我们将在接下来的一章中更多地讨论考试殿堂，但是你所从事的大量内容都凝聚在了每学期或者每学年最后的少量时间中。考试是一种人为的氛围，我们应该学会尽可能以舒服的方式进行学习。但是在很多课程中，重复考试条件的机会以及练习你能获得满意结果的机会都是非常有限的。鼓励你练习其他一切内容，包括修改笔记练习、在家中轻松的学习条件下进行练习以及阅读练习，这些内容都不会在为一场考试而做的准备工作中出现。你需要写作一个或三个小时，但是切忌将自己设定在三个小时长的考试条件下。

学术界也有很多大秘密，你可以对某些话题提出非常多的问题，而测试相同知识的方式则只很少。猜猜都是哪些方式？因为考题编写者也是人，跟你我一样懒。所以，如果你认为已经用过的试卷已经成为了昨日的历史，那么你应该再想想，因为它们是你获得成功的关

键。你越是将过去的试卷放在考场般的条件下，你就越能练习考场上的技能，把控考场般的条件。选择需要处理的问题，管理并优先考虑自己的时间，并且以集中、连续的方式进行学习都是需要不断练习的，但是如果仅在你的老师宣布要进行模拟考试时，你才这样做，那就显得有点不太明智。选择将时间花在已经证明不太有用的事情上（阅读、改写笔记、强调文章重点部分）而不是做更多的考试练习上实际上是非常愚笨的做法。

2.自我测试以及克服困难



自我测试是最容易被低估的习惯之一，实际上任何学生都应该多加注意。罗伯特·比约克（Bobert Bjork）跟纳特·康奈尔（Nate

Korenell）在2007年的《心理计量学公告与评论》上讨论了美国大学生的学习习惯，并发现自己定期做简单测试而不是阅读材料的学生更能获得成功，但是只有大约2/3的学生能对自我进行测试；大多数人只是当考试临近时才这样做，而并非把自我测试当成一种定期的习惯。玛丽莎·哈特维希（Marissa Hartwig）跟约翰·敦洛斯基（John Dunlosky）在同样的期刊上问过学生他们在课程中的学习习惯以及现在的平均成绩，并惊奇地发现定期测试自我的学生跟具有更高的学习成绩的学生之间有着直接的联系。

我们在生活中的很多其他方面也能看到这样的情况。我们可能在对失败的恐惧中迷失自我，这就使得我们更难面对考试的前景，即使在只有我们自己才能看到最终结果的情况下。所以，坐下来反复阅读同样的信息比问我们自己“好了，到目前为止，我究竟知道了什么”更加舒适。同样，软件开发者通常谈论的是发行“最简化的可行性产品”，而不是等待诸事完美之时。为什么？并不是因为他们喜欢发行带有故障且不可避免地会惊扰他人的软件，而是因为他们知道只有得到了对所缺信息的回馈后，他们才能攻克完美的神话。他们会将注意力集中在自己已经获得的事物之上，而不是将注意力集中在现在还不能发行最新产品的理由上。对于你的学习也是如此，不要担心你不知道的内容，而是要努力发掘自己已经做到了什么程度。测试自我，营造你需要向朋友或者家人解释的情景。自己制作一张幻灯片或者记忆卡，在镜子面前练习，假装自己已经是一名专家了。

当遇到一些你不知道答案的问题时，该怎么办？这就是你在今后的学习中需要侧重的地方。这就是大家所知道的“自我校对”，是你所

拥有的有助于学习的最有效的工具之一。你为自己创造测试且使用知识的机会越多，你进行自我校正的机会就越多。测试的结果并没有多大关系，但是测试自己所知道的内容有助于你的大脑将自己确实知道的内容整合在一起，并区分工作所需。（如果你定期做这样的测试，你会惊讶于那些开始在你脑海中根深蒂固的内容。）

3.清醒大脑

我们在本书开始部分就讨论过确保自己应有组织性的原因。记忆与学习要求学习忍者式的注意力。坐下来学习脑海中的上百种其他知识（不管是关系问题、爱唠叨的家庭成员，还是需要做的决定）将更难产生深层的集中力。所以，在你坐下来学习之前，你需要将大脑中的废弃物彻底清理掉。可能这只需要几秒钟的时间，但是为此，你需要长期练习一些学习忍者式的正念。你可以将其使用为贯通我们讨论过的这些问题的机会，比如“我感觉如何”，并判断生活中所发生的与学习无关的情感要事。然后，将注意力转向学习，回想关于拖延症的“DUST”：识别你将坐下来学习的内容中有关“困难”“不确定”“让人恐惧”或者“单调乏味”的部分。我们浪费了很多完全没有必要担心的时间，对书页上的辞藻关注得太少，但是短短几分钟的选择时间甚至是开始的几秒钟都能使得你更加明智地利用自己的注意力。

4.训练大脑

你的大脑是由肌肉组成的，可以被开发、训练并提高。我们经常容易将大脑当作静态容器，有一点像我们添加知识或信息的电脑硬驱

动（假定一天的安排已经满了），但是我们的大脑比这假想的容器更具动力。大脑的灵活性以及大脑学习新事物的方式被称为“神经可塑性”，并且其影响与可塑性背后的科学能使阅读更具吸引力。长话短说，我们能在大脑中做出不同的连接，并且能有效地“更改”我们的思考方式。

一项著名的神经可塑性研究为了研究海马区（大脑中处理记忆与导航的区域），对伦敦出租车司机的大脑进行了MRI（核磁共振）扫描。这些司机需要学会“知识”，这意味着需要从内心真正了解伦敦的每条街道，这是需要两年时间才能完成的过程。这项研究发现在学习“知识”的过程中，司机的海马区普遍地会变得比相似年龄的健康男性更大。所以，大脑会进行更多的连接，增强本身的功能，甚至改变形状。如果你想身体上变得更强大，那么你需要参加体育锻炼；当我们谈到大脑时，有很多种了不起的训练、再训练方式，并且这些方式还可以不断强化。

如果你想有一些更加积极的注意力，并希望自己的注意力集中的时间能更长，那么你可以练习冥想；如果你想提高学习的自控能力，那么冥想或者其他习惯的培养（例如简短的晨练）将有助于你提高自己的自控能力；我的公司将用于提高员工创造力以及决策力为目标之一；如果你想提高记忆、解决问题以及信息处理的能力，那么你可以玩像九宫格这样的游戏来锻炼记忆以及测验技能，或者通过观看创造性的在线TED脱口秀节目让大脑做出新的连接，也可以长时间散步。神经科学家专门开发了大量的应用软件，你可以借此完善自己的表现。

Lumosity

Lumosity是一款完美的大脑训练软件，你可以通过智能机或者笔记本登录其网站上（www.lumosity.com）免费下载使用。你有足够的权限免费进入，并获得关于一些游戏类型的好的观点以有益于你的智能练习。一个月只需要花上几英镑，你就能获得更多的访问权限，玩更多的游戏，获得更难的练习。整款应用软件主要设计用于起到一个智力训练师的作用，所以你玩得越多，游戏就越难。通常在你玩游戏的时候，你会进入得心应手的最佳状态；如果你将事情想得太难，那么紧接着你将会陷入全然混沌的“脑冰冻”（brain freeze）状态。如果你练习的目的在于取乐，或者玩一些具有奇特吸引力的小游戏，那么这款软件非常适合你。

5.锻炼身体

定期锻炼有助于你提高大脑的功能。原因之一在于锻炼能够释放大脑中被称为“脑源性神经营养因子”（BDNF）的蛋白质，能促进大脑中健康的神经细胞生长。对BDNF的研究发现，BDNF与改善记忆、回忆之间有着很明显的联系。你只需要15~20分钟的时间就能有所改变，如在DVD前快跑或跑圈，做重量提升运动或者有氧锻炼。关于改善记忆与回忆，《英国运动医学杂志》中的一项研究发现了大脑中热区图（heat maps of the brain）的明显改变，这表明即使短短的体力热身也能极大地提高大脑运动的水平。

学习忍者不需要在体育馆待很长的时间，也不需要参加马拉松（我认为两者都是极端的娱乐项目，但是两者都很难融入忙碌的日常

安排中）。这似乎有点不靠谱，但是你所需要的就是做那些看起来只需要爆发力的事情。

6.少与经常

同样简短的爆发力原则应该是你坐下来学习的方式。之前我们已经讨论过首因和近因效应，在这两种情况下，相比中间部分的信息而言，大脑会更容易记住最开始部分和结尾部分的信息。我们也讨论过番茄工作法，它主要通过25分钟（而不是等到我们的大脑自动打破注意力周期，特别是40～45分钟的情况）休息一次而起作用。一次性坐几个小时的做法可能有点吸引人，但是现实中，你所做的一切都是对效率递减的操控，要知道即使是短暂的休息都足以让你重新回到表现的巅峰。所以，如果你想完美地将下午安排用于学习，那么请想想“少与经常”。

同样，“少与经常”规则应该适用于你如何设计一学期或者一学年，给你的大脑足够的处理新信息（你的大脑通常会在你睡觉时进行处理）的机会。周而复始的研究表明长时间学习中短暂的休息期能使状态达到最佳。

7.切忌填鸭式的学习

填鸭式的学习是指将所有的事情都搁置到最后时刻，并且在正确的时刻将信息塞满大脑，这完全不可取。在考试前的最后日期内，这可能有效，但是如果你在那个阶段所做的事情主要是为了对学科知识做最后的饱览，那么填鸭式的学习会有用得多，而不要试着给自己上

一堂速成课，因为你在今年早些时候就已经有所懈怠了。

填鸭式学习的意义很快就被睡眠剥夺对判断和考试中智力表现的消极影响所超越。

练习，练习，练习

所有这七种方法都要求不断练习，以便将其培养成行为习惯。正如对任何行为习惯的培养，你做的练习越多，就能越早成为一种习惯。所以，尽可能让这些事情显得自然并成为日常生活中的一部分是关键所在。在考试来临前的一周或者两周前开启这样的模式较为容易。当然，与“远期截止日期缺陷”阶段中令人盲目的日子相比，当你知道压力所在就能更早开始练习，但是你越将练习融入习惯性的日常安排中，保持良好的行为习惯的活力所需要的毅力就越少。

视觉记忆法

旅程理论

这是视觉记忆法中的基本原则，需要相当多的练习，但是效果是丰硕的。事实上，这正是世界上所有记忆冠军用于取得惊人结果的不同版本，例如放了整整一层甲板的卡片，并且是一张接一张地放置，要求记忆者按顺序进行回忆，如果这些技巧能够被用于记忆整层甲板的卡片（这是最乏味的数据），那么这些技巧就能很容易被用于记忆战争日期或者元素周期表。

旅程理论通过识别我们大脑中标准记忆的有效容量以及不起眼的信息，特别是按照特定的顺序进行排列而起作用。所以，你将如何提高记忆并回忆信息？你能在大脑中强化视觉图像，并通过将这些视觉图像跟旅程中特别的点相联系来使其组成结构。

在你开始创立有用信息的“旅程”之前，你需要对自己非常熟知的旅程有清楚的认识。一个很好的例子就是你从家步行至学校或者大学校园，也可以是坐车从家去上班，或者在家中从床上下来走到厨房。

总之，它可以是你能够定位沿途顺序点的任何旅程。在我每天骑摩托车从家到办公室的途中一共有以下12个点。

（1）门阶

（2）我家外面的公交车站

（3）马路尽头的宾果游戏厅（bingo hall）

（4）酒馆和古董店旁边的交通灯

（5）上班道路与大海相汇的角落

（6）布莱顿海洋生活中心

（7）布莱顿码头

（8）大饭店

（9）公园

（10）转弯处的交通灯

（11）停车的区域

（12）办公室前门

现在我必须布置好我想要记住的沿途事物。比如，如果我必须得记住著名的《圣诞节的十二天》，那么我就需要从这首歌中想象十二件事情中的每一件，并且结合路途中每一点上强烈的视觉图像加以记忆。这是我在每个阶段所想象的内容：

（1）一棵梨树上的一只鹧鸪鸟。喜剧演员艾伦·帕特奇（Alan Partridge）坐在我家门外的台阶上啃着梨。

（2）两只斑鸠。两只忍者神龟正站在公交站台上。

（3）三只法国公鸡。一只很大的法国公鸡脖子周围挂着一条长棍面包和一串洋葱，正站在宾果游戏厅外面。

（4）四只鸣叫的鸟。古董店的橱窗内一部巨大的20世纪80年代的移动电话上陈列着一只小鸟的标本正待出售。

（5）五个金环。奥林匹克金牌得主莫·法拉赫（Mo Farah）在海边的角落拿着五枚金牌。

（6）六只下蛋的鹅。一位衣衫褴褛的男子举着一张纸板，上面写着“求职”，正等着海洋生活中心开门。

（7）七只游泳的天鹅。一位穿着斯旺西城足球运动衬衫，戴着呼吸管、一副游泳镜和橡胶蹼的男子正准备从布莱顿码头跳入海中游泳。

（8）八位挤奶的女仆。一位来自《切尔西制造》的明星正坐在大饭店中的聚光灯下喝着牛奶。

（9）九位翩跹的女士。英国辣妹组合正在公园中间进行每日的舞蹈练习。

（10）10位跳跃的公爵。BBC节目《明星学徒》（The Apprentice）上的明星舒格勋爵（由于其身高非常矮，因此引起了大家的关注），正在往上跳以便他能被交通灯旁的摄像头注意到。

（11）11位吹奏的风笛手。沃里克郡前板球手基思·派珀（Keith piper）（曾经因大麻体检呈阳性而被禁止演奏）坐在我停车的区域，

叼着烟管，不让我停车。

（12）12位敲鼓的鼓手。我最喜欢的乐队的鼓手Hiatus Kaiyote正一个人在我办公室的台阶上疯狂地练习这一套爵士鼓。

上述每一幅画面都设计得很独到，所以比较有趣、通俗，即便是比较奇特的图像都能产生良好的效果——如果我只是想象五个金环或者两只斑鸠，那么我就不太可能记住这些画面，因为它们都是非常平常的内容。另外一项有用的建议是想象人或者角色，因为不像静止的物体，人可以移动，还可以与旅途中的地点互动。

重复使用旅程理论

很明显，与旅程相关的每个点都是非常容易被记住的画面。这就是能帮助你通过感官记住信息的地方。但是这也产生了一个小问题：既然我假想了在公园中间跳舞的英国辣妹组合，那么要想再一次将公园假想成一张空白的帆布，并准备好记住后面的内容就显得更困难。不同的专家会告诉你不同的内容，世界记忆冠军多米尼克·奥布莱恩（Dominic O’Brien）提出过每段旅程都像一张可以修改的DVD光盘的观点。所以，你可以在每段旅程中储存一套也可能是两套信息，但是要想记住更多的信息，你就需要“清除光盘”并且停止将旅程与那些特别的画面相联系。所以，这意味着你需要拥有可以使用的多段旅程。这种方法通常被称为“记忆殿堂法”，使用这种方法，你就可能想象很多具有不同风格的房间的殿堂，但是我个人认为我更容易记住真实的地点跟真实的旅程。

练习：创造自己的旅程

（1）首先，我们来找一些你真正想记住的信息。在需要记忆的清单上有多少内容？

（2）现在，设想一段常规的旅程，并将其分化成跟需要记忆的信息相同的步骤。

（3）从你的清单上选出首要内容，然后将文字或者短语中的信息转换成角色、人物、动物或者天马行空的画面。想象在旅程中跟第一个地点进行互动的角色。

（4）在接下来的每段旅程中都采用这些步骤。

（5）现在进行自测。追随旅程并注意哪些画面并不是太突出。考虑改变画面或者花几秒钟的时间在旅程中的地点和那个地方的人之间创造更多的联系。创建实际活动或者相互联系会很有帮助。

（6）再次浏览并彩排旅程——因为你已经完成了！在一天中再次浏览旅程或者看看什么地方让你印象最深。

其实，你在这里可以使用不带旅程的角色以及“独特画面”技巧来记住所有类型的事情，从密码到个人识别编码（PIN）。我使用这个技巧主要是为了记住我经常很不擅长记忆的名字。比如，我正在跟一个新的十人团队工作，当我跟他们说话的时候，我会问他们每个人的名字，并试着给他们分配一个奇特的小图像。所以，如果有人是天主教徒，我会想象一只猫坐在他的头上；如果是喜剧Derek里面的一个

角色，我可能会想到瑞奇·热维斯（Ricky Gervais）正在给他们进行运载服务；如果是《不是冤家不聚头》里面的一个角色，我可能会想到演员正卑躬屈膝；如果是印度教电影，我可能会想到里面的演员正装扮成卡通人物希瑞（She-ra）公主，并且用手指做着V字形标志。你大脑中任何能够迅速创造独特且强烈画面感的事物都是很棒的。

关于数字，为每一个数字配对一幅图片：一可以是一把魔杖；二可以是一只天鹅；三可以是一把干草杈；四可以是一只航行的小船；五可以是胡克（Hook）船长手上的钩子；六可以是网球拍；七可以是一道悬崖边；八可以是一个雪人；九可以是一条绳子上的雪球；零可以是一个足球。为了记住不同的字节，你可以从这些图片中编一些小故事，所以数字“8741”可以编成这样的故事：一个雪人站在悬崖边，直到它用魔杖离开了悬崖，掉到了一艘航船上。这是一种有助于记住日期、个人识别码以及事情发生顺序的好的方式。

事实上，对于任何复杂的词汇，引用（citation）或者你需要记忆的事实都仅仅在你的脑海中起作用，创造出你可能想象出的最奇怪、最荒诞的画面。对此你做得越多，作用就越快，并且能使无趣的学习内容或信息变得异常有趣。

更小，更小，更小

特别是如果你是一名视觉学习者，那么有项很了不起的技巧就是将信息在记忆中所占的空间压缩得越来越小。这并不是关于你写的内容有多小，而是你压缩并将整个概念总结成为首字母缩写、图片、示

意图等的方式。尤其需要想想你如何将这些内容放置在书中，作为一名视觉学习者，单词、图片以及形状能让你有根深蒂固的记忆。当你遇到了需要回想信息的考试或者其他情况时，你应该足以明白书中的单词或者图片都是彼此相联系的。鉴于这个原因，思维导图对于压缩并总结信息是尤为有效的。

画图

挑战自我，将所有的笔记都转化成为图片。即使你根本就不会画图也没有关系，火柴人、猫以及房子简笔画也是可以的，但是这个想法主要是为了摆脱单词并尽可能多地使用图片。当然，如果有很多你确实不知道如何以图片进行呈现的单词（或者你自己不会画的内容），那么也是有小窍门的。即便如此，挑战自己将有助于大脑中的视觉部分吸收信息。

遵循流程表

对于任何涉及顺序的事情，从头到尾都可以使用流程图进行绘制。再者，如果你能明白纸上的旅程，那么这从视觉上对你大有益处，特别是当你能看见流程表中不同点之间的内在联系时（所以一张描绘第二次世界大战的流程表可能会使希特勒或者丘吉尔从一起意外事故中过渡到下一起事故中，以便你能将他们的付出以及对不同事件的影响视觉化）。

看电视

根据你的课程，你可能会发现一些好的文件、DVD以及你可以坐下来慢慢欣赏的在线资源。但是在你将两只脚抬起来休息，打开啤酒之前，请确保自己是真的在学习，并保持积极看待事物，更积极地处理、管理事情与信息吸收之间的平衡。在一天的学习之后在线观看一个小时的电视是巩固学习并为自己提供一些非常重要的多样性的好方法。

记忆卡

记忆卡指的是真实的卡片以及跟在线笔记等同的东西。另外一种观点是使用幻灯片做一些简单的闪卡。幻灯片（主要被称为“看片台”预览）中的“幻灯片浏览”视图是排序、移动并编辑不同图片、图表以及单词的一种很好的方式。我的公司Think Productive在全世界一些最大的公司和组织中进行演讲以及陈述，我们做出精彩陈述的了不起的规则之一是在任何一张幻灯片上使用的单词不得超过10个。这与大多数人使用幻灯片的规则形成了鲜明的对比，每张幻灯片都揭露了六七个关键点。但是，塞满图片的幻灯片、具有单个词语的幻灯片、图字缜密结合的幻灯片都更容易被记忆。所以，学会了这个要领意味着你可以巧妙地向他人展示自己的陈述内容，而不是一味地用笔记一样的小卡片结束陈述。

改变视野

最后，作为一名视觉学习者，你需要想想自己的视野。我先前已经提及过在不同的课堂上坐在教室中不同的位置有助于你的视觉学习。如果稍微回想，你的大脑就会想起："噢，那节课我坐在正前方！"当你记忆事物时，也同样如此："噢，那正是我能记住的话题，因为当时我正坐在山顶！"你可以坐在阁楼上、你卧室的角落里或者路边的咖啡店。再者，视野的多样性能使大脑保持清醒，并给你（字面意思）另外一个可以依靠的角度。我们是习惯性的生物，所以如果我们定期使用同样的地点（家中的桌子、无固定办公桌的现代办公室、图书馆学习区），我们就易于寻找相似点甚至是完全同样的观察时间，所以要打破这样的预见性并给大脑更多需要处理的内容。

这只是一些特别有利于视觉学习的技巧，但是记住每个人都能够使用每种学习方式进行学习，并且没有人能百分之百做到使用一种学习方式。所以，即使你没有将自己归类为一名视觉学习者，也可以尝试其中的一些技巧，看看哪些对你有效。

听觉记忆法

现在，我们来讨论一些听觉记忆技巧，再一次以最有效、最普遍的技巧——记忆术开始。

记忆术

让我来告诉你一种非常简单的方法：我刚刚总结的九颗行星。

My——水星

Very——金星

Easy——地球

Method——火星

Just——木星

Sums——土星

Up——天王星

Nine——海王星

Planets——冥王星

这是一个关于记忆术的例子，在这种情况下，这些行星的顺序都

是按照与太阳之间的距离进行排列的（只要你忽略现在冥王星的位置受到一点争议的事实）。同样，我们讨论过的旅程理论以及大量的视觉学习技巧都是通过专注于记忆而不是你实际想尝试记忆的内容起作用，这对大脑的动觉部分也有作用。记忆一些简短的名言或者短语有助于将单词联系起来，也有助于你填充空白。另一个非常普遍的例子是“每个好男孩都应该拥有一个足球”，所以音乐家被教育需要记住高音谱号线。

随着不断练习，创造记忆术会变得更加容易，同时可能成为记忆重要数据的有趣方式。

练习：记忆术

（1）挑选你希望记忆的信息（如果你没有需要处理的事情，可以使用字母：C.B.B.M.T.C.W.H.W）。

（2）注意起始字母或者信息中的任何模式。

（3）根据最不寻常的字母模式或者基于更加有限的字母，比如“Z”或者“X”建立自己的短语（尝试抵御来自木琴（xylophones）或者动物园（zoos）的诱惑，它们都是使用这些字母的简易方式，你最好有大量不同的记忆术，以便使这些字母彼此都不太相似）。

（4）如果你不能想到动词或者名词，那么就使用副词（像“very”“great”这样的词语）作为处理让人头疼的辅音的方式。

（5）一旦你将字母整合在一起，并构成短语，在大脑中将其讲

述为一个故事（坐在某个秘密的地方大声阅读，以便你的大脑也能实实在在听到声音的震动）。

我给你的例子是“C.B.B.M.T.C.W.H.W”，主要是因为我想记住最后九位英国首相的任职顺序。我想确定自己能区分布莱尔与布朗，所以我将布莱尔与布朗的名字用于自己所提出的内容：

“Cameron Bought Blair My Tiny Cat Which He Wanted”

所以这就是我记住顺序的方式：Cameron（卡梅隆）、Brown（布朗）、Blair（布莱尔）、Major（梅杰）、Thatcher（撒切尔）、Callaghan（卡拉汉）、Wilson（威尔逊）、Heath（希思）、Wilson（威尔逊）。因为卡梅隆曾经将他自己描述为“布莱尔的继承者”，所以我喜欢卡梅隆这一形象（他试着巴结托尼·布莱尔）。最让人搞不懂的是，他曾将一只小猫作为礼物送给布莱尔。

演唱笔记

将你的笔记转化成音乐。记下你想学习的信息，并思考你知道的最引人注意的歌曲（这些可能是你喜爱的歌曲，同样可以成为你嗤之以鼻的让人烦躁的流行乐。谁说得清呢？如果你选择了后者中的一些内容并且它们有助于你激发学习忍者的状态，你甚至会在最后慢慢喜欢上这些歌曲。在一大堆歌曲中，你可能想选择一首易记忆的、动人的合唱曲对其进行转化。总之，世界上有足够多的歌曲，而你只需要关注动人的合唱乐。如果你非得想知道该使用什么，那么披头士乐队

是朗朗上口的曲子的鼻祖，并且像凯莉·米洛（Kylie Minogue）演唱的《难以忘记你》（Can’t get you out of my head）不仅仅歌词朗朗上口，而且还反映了大脑中潜意识的夙愿。

我的英国首相清单效果很好，可以跟卡莉·蕾·吉普森（Carly Rae Jepsen）节奏感十足的歌曲Call me maybe相媲美！我猜想可能是音乐行业坚持把歌曲做得毫无新意，但是反常地引起了大家的注意，至少我们可以将这样的弊端发展成为好的方面。所以，我们新的版本会是如下这样的：

嘿，卡梅隆、布朗、布莱尔，

以及梅杰、撒切尔，

卡拉汉、威尔逊，

希思和威尔逊。

不要阅读，而是谈论

你可能还记得我们先前讨论过在阅读过程中默读，我们可以使用这种方法听见我们在阅读过程中大脑的声音。对于快速阅读，最重要的技巧之一就是阅读而不要听见你大脑中的声音，但是这意味着如果你是一个动觉学习者，你需要阅得更慢一些，慢慢享受这一过程，让自己沉浸在来自大脑的声音中。

如果可能，可以通过实际地大声阅读，更上一层台阶。很明显，

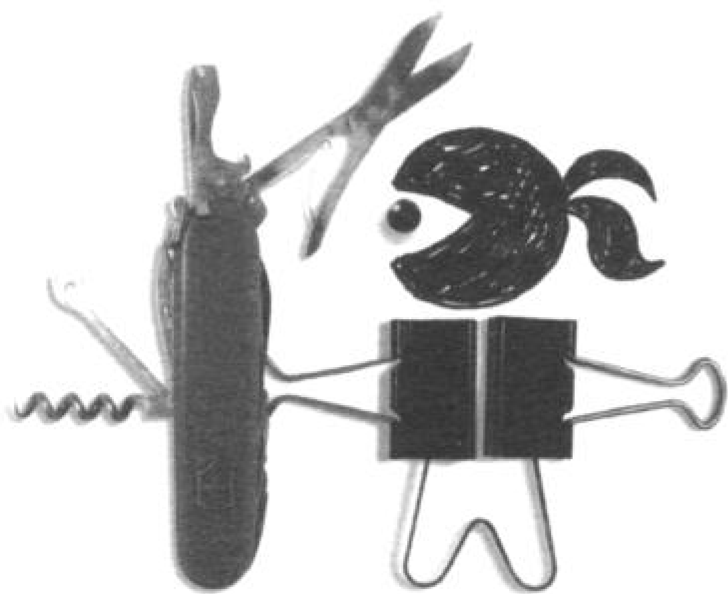
不要在公共汽车、安静的图书馆或者可能会吵着他人的地方这样做，可以在自己家中，你会发现这样能够提高自己对信息的留存以及回忆。对节奏、音高、速度以及暂停的把握都对你大有帮助。

记录以及聆听

记录以及聆听会比简单的大声阅读好得多，因为这样可以将事情记录下来，并进行回放。每个人都可以在智能机上完成，并且如果你发现自己正在构建大储量的信息，那么为什么不使用旧的MP3播放器呢（或花上几英镑在网上买一个便宜的），并且将自己的阅读声音刻录进去，然后回放有用的信息便于自己记忆。并且当你对自己的声音感到厌倦时，你也可以找一些可能对自己有所帮助的有声读物，或者你也可以将文本直接放进Kindle中，剩下的就交给Kindle的“叙事特色”功能来完成。这个技巧的美妙之处在于你能更容易地从任何地方进行修改，你可以将自己的笔记带到体育馆、大街上，甚至拿到床上。

闭上双眼

闭上双眼，重复事实是另一个很不错的技巧。“关闭”你最具统治意义的感知，你能增强自己的听觉，从而使你发挥作为一个听觉学习者的优势。



小组讨论

最后，不要低估小组讨论或者图书俱乐部的学习潜力。听别人解释自己的观点以及参加这样的讨论都有助于你将学习内容带入生活中，并且能为你提供摆脱书本的机会，这对听觉学习者来说至关重要。需要记住的一件事是小组讨论不但有助于你区分自己确实知道的内容，而且可能有助于填充你知识中的鸿沟。当这样的事情发生时，一定要使用问题来戏谑他人的解答，不要傻傻地坐着，担心其他人比自己知道的内容多。当你完成了，请确保自己能回顾笔记，填充空白。谨记，自我测试是成功学习至关重要的要素。

动觉记忆法

据统计，动觉学习者相比视觉或听觉学习者而言，人数会少一些，所以如果你是一名动觉学习者，那么有可能你已经使用了大量视觉和听觉学习技巧，因为毕竟在教室里学习的时间最长。这意味着你有可能已经在学习偏好之外的方面比其他人更成功。这也意味着你有一些能促进自己进步的秘密武器！

我们已经谈过了小组讨论和图书俱乐部，这些对于动觉学习者而言都非常重要，因为他们从信息中构建了现实生活体验。记忆卡也是如此，因为只制作内容，将其拿在手中并四处移动也能成为精良的工具。同样，一些听觉技巧，例如将自己的声音录下来都能提供体验的机会。当动觉学习者能触摸并体验事物，而非将其视为塞满事实的苍白无力的白纸时，他们能唤起自己的意识，所以我们一起来讨论一些对培养动觉记忆有重要作用的技巧。

体桩

这主要是指旅程理论，但是适用于动觉学习者。这并非是在脑海中想象旅程，需要你将自己的体验带到身体的感知上。起初，你需要学习身体20个点的顺序（与我们对旅程阶段的区分非常相似）。对此，网上有很多种方法可供选择，但是这种方法可能是最清晰明了的，因为数字1~9基本上代表从右至左，而10~20基本上代表从上到下，具体如下：

1——右手手指

2——右手手掌

3——右手肘

4——右肩膀

5——头顶

6——左肩膀

7——左手肘

8——左手手掌

9——左手手指

10——双眼

11——鼻子

12——嘴

13——双耳

14——胸

15——肚子

16——屁股

17——右膝盖

18——左膝盖

19——右脚

20——左脚

再者，一旦你记住了这20个“桩”，那么你的任务就是建立跟自己想记住的内容相关的记忆，这跟我们对待旅程理论的方式非常相似。这次的不同之处在于如果你想以动觉的方式进行记忆，那么你需要尽可能将自己的身体跟快速记忆相联系。例如，如果我尝试记住“梨树上的一只鹧鸪鸟”，那么我可能想象着将自己的右手指伸进鹧鸪鸟的嘴里，并且当它试着用自己滑稽的声音侃侃而谈的时候，我会让它咀嚼我的手指，或者想象着用我自己的右手拿着一只梨在啃；如果我试着从自己所列的英国首相清单上记住“卡梅隆”，那么我可能会想象自己举着一台照相机，或仅仅用力猛击戴维·卡梅隆的面部。此处的关键在于充分利用自己的感官、情感以及切身的体验跟自己所选择的物体进行互动。

再者，一旦你已经在脑海中过滤并建立了所有的20件事，你就应该在大脑中清晰地浏览一遍，然后进行自我测试。你对哪些图像的印象还不够深刻？你是否需要更改这些图像，或者用稍微不同的方式重新思考？一旦这样做了，那么就需要花上一天或者多于一天的时间重新审视，看看是否加深了印象。

有效使用便利贴

便利贴为动觉学习者在不同的空间中体验信息，提供了一种非常有用的方式。最老套的方式就是学生喜欢将各种各样的笔记贴满屋子或者门后，以便他们在出门的时候能看见。但是，我们在这里的目的并不是要随意探寻任何信息或者渗透性地研究某个问题，关键之处在于如何使自己有目的地使用便利贴。我为大家提供以下一些建议进行参考：

·就某个特定的主题制作一套便利贴，并且当你在粘贴的时候，主动花点时间仔细浏览一遍。

·花点时间在屋子里来回走动，修改并记住便利贴上面的内容（不能只是粘贴，坐享其成）。

·使用不同颜色的便利贴，将各种话题整合在一起，或者按照区域划分，贴在墙上。

·使用旅程理论，综合使用便利贴（所以，可以尝试着在自己的屋内画画，并建立自己的旅程点）。

你可能会慢慢地彩排自己的“旅程”，甚至都不需要在屋内走动，但是一定要清楚任何花在屋内这些事情上的时间都有助于增强学习效果。当你做这些事情的时候，一定要小心，不能一次给自己设立太多的旅程，否则你很容易一头雾水或者混淆不清。

使之成为现实

你做的任何将学习带到生活中的事情都值得你所付出的时间。比如，如果你正在学习第二次世界大战，那么你可以考虑选择一个周末专程坐飞机到达具有重要意义的地方，或者参观战时博物馆以及历史遗迹。如果你正在学习化学，那么你可以尝试着重新做一些实验（当然，必须注意所有必要的安全程序），并且如果你能让同课程的同学参加你的实验，分工合作，让大家各自陈述自己的观点，那么就有可能使干瘪瘪的、枯燥的理论栩栩如生。

多休息

最后，作为一名动觉学习者，定期休息也是非常有必要的。学习忍者式记忆的黄金法则——“少与经常”，对你来说更加重要，因为当你坐在桌子旁的时候，发生的很多事情都悄无声音地影响着本来就算不上是你的强势的学习风格。所以，你需要注意多休息，并且使自己的身体处于运动状态，这样你的运动水平就会随之提高。

使之更加容易

在本章的最后部分，我们将一起看看一些能使上述内容更加容易的快捷方式。我们随机选择了一些有助于你的记忆达到顶尖水平的健脑方式。

大批量记忆

分批量地记忆信息。对于数字，你可以将其拆分开，并寻找其中的规律；对于日期或者清单，你可以找一些代表自己能将精力集中于这个话题的细小方面的分组方式。你分解得越细小，你就会感到越容易。

咀嚼口香糖而不是咖啡

很奇怪，咀嚼口香糖能够在大脑中释放研究者称为“咀嚼刺激物”的化学物质（不要笑，这可是真实的）。基本上，咀嚼口香糖是一种大脑能为之做出反应的身体活动。由于身体希望消化食物，那么就能多产生约20分钟的警觉性，所以在做困难作业的前5分钟，你就可以开始咀嚼口香糖。这比咖啡因更能让你保持警觉性，所以咀嚼口香糖的效果会优于一杯咖啡或者一听红牛。



切忌填鸭式的学习，应注意睡眠

在本章一开始，我们就一起探讨了学习忍者式记忆的七步法，其中之一就是“少与经常”，最后的一种便是“切忌填鸭式的学习”。当然，我们总会找到一种适于努力学习，将注意力集中在复习大量信息，迎接即将到来的考试的方法，但是在提升记忆力的过程中，睡眠也起着非常重要的作用（当然，睡眠的重要性不只体现在考试中能有助于大脑保持警觉性）。

哈佛大学做过一项研究，给不同组的学生分发一些图像，让他们记忆。20分钟后，开始测试其中一个组的记忆力；12个小时后，对另外一组学生进行测试；24个小时后，对最后一组学生进行测试。你可能会认为在看了图像20分钟后就开始测试的学生的测试结果会最佳，

而实际上他们的测试结果最不理想。而测试结果最好的是记忆了24个小时的学生，因为他们有机会让图像在自己的脑海中“扎根”。

为什么？因为在你记忆信息的过程中，下面三种方式起着重要的作用：积累、巩固以及回顾。第一种和第三种方式发生在你醒着的时候，而巩固则需要借助睡眠。当你处在睡眠状态时，你的大脑正在处理你白天所无法处理的信息，排练并回顾你一直以来都在学习的内容（这就是为什么你经常做一些看起来将一些细节的东西从你一直都在做的事情中割裂开来的奇怪的梦，或者也是如果你整天都努力工作，你做的梦就可能是关于工作的某些内容的原因。）

所以，如果你正处在真的很需要填鸭式学习的境况下，那么除了死记硬背，你将别无他法。好好睡上一晚后，在第二天清晨的最后几个小时内回顾的效果会比挑灯夜战以及危害大脑巩固学习能力的效果好得多。



学习忍者式的准备：三原则

我希望此处我们所要明确的“少与经常”原则会比填鸭式学习的效果好，并且自我测试以及长时间的记忆不仅仅是“值得拥有的事”，实际上从科学的角度来说，这比让慵懒、混沌不堪的你把事情拖延到最后时刻更加有效。即使我们并不知道这样的科学道理，我们至少也知道这是一种相对更好的方式。往深处看，我们一定也知道“少与经常”这一方式实际上考虑更多的是装模作样，而非压力。所以，为什么我们要忽略对我们有益的事情，将我们自己置于需要填鸭式学习的境况呢？

我认为这个问题的部分原因在于“不着急的截止日期”。现在你也清楚了，我们所有人都对自己的时间以及对我们选择在一学期中较为平静的几个星期内完成的事情具有把控能力（或者，我应该说在这几周内，我们的任务比较少），所以慵懒、混沌不堪的我们可以获得胜利，因为聪慧、充满动力的我们找不到使用“少与经常”原则的特别好的理由。



慵懒、混沌不堪的你会说：“没有截止日期，着什么急啊？”

但是有一种方法可以帮助我们摒弃这样的心理。那就是，我们需要花在课程上的时间与我们需要花在自学上的时间，二者存在直接联系，而我们并没有真正意识到这一点，并且我们知道当截止日期临近时，填鸭式的学习真正能很好地分散我们这一学期以来所学到的内容。所以，我们一路上所需要的是成千次的小型截止日期，我们前面讨论了要养成制定“每日惯例”或者“每周检查清单”的好习惯。

所以，有一种主动计划“少与经常”原则，摒弃等到截止日期再行动的懒惰习惯的好方式：使用“三原则”。你需要将自己在课堂上花的每个小时视为自己需要花在课堂中学习材料上的三个小时中的一个，那么你还有另外两个小时可供使用。现在，你就在每堂课的结尾都有了一个新的截止日期。给自己制订一个计划，在一天或者一周内，额

外花两个小时的时间在那个话题上。

在学校或者大学中，这就意味着你在课前有一个小时的阅读时间，课后有一个小时的时间用于做笔记以及巩固记忆。如果课前不需要太多的阅读时间，你可能选择在课后完成上述两件事。

当你进入大学，学术会之后紧跟着讲座，那么你就需要将讲座和学术会看成两门截然不同的课程，所以你就有了额外的两个小时将讲座延伸至三个小时（通常，讲座前一个小时的阅读时间紧跟着的是做笔记和自我测试），对于学术会也是这样（可能你需要花上一个小时的时间用于阅读，为学术会做准备，当学术会完成之后，还需要花上一个小时的时间用来做笔记、巩固记忆以及自我测试）。这里可能会涉及一个奇怪的经济学问题，因为你可能会忽略掉一个小时或者更多的时间，但是从首屈一指的规则来说，你需要练习“三原则”的威力。

在每天或者每周开始的时候就问自己这样一个问题：“我该如何度过在课堂上的每一个小时，并且如何将一个小时的时间有效地转换成三个小时？”发挥“三原则”的威力，不断增强自我。

学习忍者式的窍门

·如果距离考试只有很短的时间，那么就必须清楚你的记忆是有限的，不要企图依靠几个星期的填鸭式学习，而需要将注意力集中在自己的优势上，并且构建自己认为有可能是考试重点的知识框架。此时，任何恐惧都无法完善你的记忆，所以需要现实、客观地看待这一问题。

·不要在考试的前一晚临时抱佛脚。不要把注意力集中在即将来临的考试上，而需要保证合理的睡眠，这会使你在考场上发挥得更好。

你是学习忍者吗

·学习忍者懂得管理自己的情感，使自己尽可能保持禅宗式的冷静状态，因为他们清楚这样的冷静会使得他们有更好的记忆力以及更理想的发挥。

·学习忍者有着武器般的技巧，懂得使用最适合自己风格的记忆技巧，不管是唱让人感到嘈杂的小曲，还是培养自己怪诞的视觉旅程，抑或是做一些更加离奇的事情。

·学习忍者懂得使用自身的秘密武器，并懂得如何伪装，从而有效提升并将自己的注意力集中在正确的事情上。

第8章　关于考试

如何通过考试，为什么应该忽略蜥蜴脑

考试，测试，评估。不管你正在学习什么内容，你都应该要求一些人坐在屋内看你展示自己所学习的内容。这些人要么即刻对你进行判断，要么后来再对你进行判断。坐在考场上考试是很难避免的，并且也是一种人为的情景，会让人感到些许的怪异。你肯定会在所控环境中练习之前的试题，但是就像一名接受点球的足球运动员一样，当你从练习模式转到实战模式，仅仅存在心理上的差异。所以，在本章中，我们将着重讨论考试心理、你需要为考试做的实际准备，以及如何在没有压力的情况下（或者至少没有太大的压力）度过考试期。



蜥蜴脑

当然，让真正的考试不同于练习试题的原因在于出现了能够超过考试以及自己学习内容的重要的事情。如果一场考试能决定你是否进入牛津大学还是哈佛大学，那么我们很容易想到考试会影响自己的余生。但是即使考试分数很低，个人内心的骄傲也依然会隐隐作祟。没有人真的希望在考试中的表现很糟糕，但是即使他们的学习动机仅仅源于学习本身，考试也依然非常重要，因为他们希望能够标榜自我。正是这种情况激怒了你大脑中的蜥蜴脑。

让我来解释一下。杏仁核是你大脑边缘系统中很小的一部分，在人类的生存中具有非常重要的作用，负责“战斗还是逃亡”的情绪反应，当我们处于像考试这样的紧张情形下，它的作用便会特别明显。之所以称其为蜥蜴脑，是因为尽管我们大脑的很大一部分已经发生了革命性的进化，但是杏仁核依然是我们大脑中的原始部分，从人类作为物种出现就已经存在。这是将我们与蜥蜴、松鼠、鸡以及其他小动物相区别的部分——因为这些动物的大脑没有人脑所有的逻辑、创造力以及同情心，它们的大脑主要是蜥蜴脑。虽然人脑具有高度的复杂性，以及我们作为跟其他动物不一样的物种控制世界资源的独创性，但是我们仍然有着有助于我们生存的蜥蜴脑。蜥蜴脑主要跟抚慰、饥饿、生育、安全、地盘与生存息息相关，因为这些内容过去主要指生存与死亡，大脑中的蜥蜴脑通常也比大脑中理性与逻辑的部分发挥的作用更大。

问题是你的蜥蜴脑有可能出现错误。所以，如果你正在完成一项需要考官、教授、同伴、家人甚至是你自己评判的工作，那么你的蜥蜴脑有可能出现异常的反应。它正在对你呵斥道：“不要这样做，这很危险”“我在这个地方下的功夫还不够，我要找出自己做得不够好的地方”（当然，不管你完成了多少工作，剩下多少工作没有完成），或者“似乎我所有的朋友都比我了解的更多”（再说一下，不要在意证据），或者“人们会笑我”，以及更多类似的内容。当我写到这里时，我将结束对本书的写作，从这次写作过程中我了解到了蜥蜴脑会嘟嘟囔囔地全力以赴。蜥蜴脑宁愿我永远不要将本书出版，因为它担心本书会受到不好的评论，反过来可能会意味着专业性的毁灭（忽略理性的事实，你可能也会受到积极的评论）。我们的观点可能会受到现实生活、工作、家庭以及经济上的风险，这并非是受到理性思维的驱使，而是受到蜥蜴脑的影响。如果有人天生谨小慎微，那么可能是因为他们具有一个“嘈杂”的蜥蜴脑；如果有人会冒很大的风险，那么有可能他们有着已经学会如何忽略的嘈杂的蜥蜴脑。不管怎样，你的蜥蜴脑是导致拖延症、担心、自我损害以及压力的主要原因。

你的蜥蜴脑希望确保你能中规中矩，适应并以最为传统、无趣的方式行事，因为这是最安全的生存方式。蜥蜴脑害怕争端，希望你能八面玲珑，而不是鹤立鸡群，有时它会让你立即心生嫉妒并具有嫉妒的控制欲（是的，如果有人插队排在你的前面，你可能会非常生气。或许后来你再想想，会认为其实也没有多大关系——他也是人）。

不幸的是，你不能摆脱，甚至有意回避蜥蜴脑的束缚——毕竟你的蜥蜴脑会出现在我们可能遇到的生死攸关的罕见情况下，并且发挥

其作用，但是当某些事情将你从理性的自我中分离开时，你应该学会识别蜥蜴脑有害无益的小声音。然后，你可能会采取手段约束蜥蜴脑，以便你能完成更多的工作，降低自己的压力，并对自己的决定有更好的想法。

蜥蜴脑考试观念

如果你的蜥蜴脑正在为你远离考场而找借口，并且在有些情况下它确实会感到害怕，那么你可以采用以下这些方法：

·将自己的大脑埋进“沙子”（或者电影）中，而不是为考试而复习。

·告诉自己与他人：“我几乎都不想为考试而费神。”

·如果你考试失利，或者分数不高，那么请想想任何一种可能最糟糕的情况。

·以让人害怕的结论结束这些你感到自己毫无方向、无所事事、孤苦伶仃以及身无分文的情况。

·大吃大喝，而不是伏案学习。

·做任何事情，而不只是在内心想自己的复习方案以及接下来应该做的事情。

·整理自己的房间或者书桌，而不是面对工作。

·对自己说：“我在开始复习前，只会做____（插入任何活动）来‘热身’。”

·考前感到紧张不安。

·考试之后，听听其他人对他们自己在考试中的发挥评价（记住，你不知道他们的蜥蜴脑是否正在大声吵闹，或者他们为了面子自吹自擂而与蜥蜴脑力争，并且现在你什么也做不了）。

·质疑那些看似更加“聪明”或者认为考试很“容易”的人。

上述这些方法都不理性。好好想想吧！花一点时间理性思考上述这些内容吧，要么你会发笑，要么你会对自己过去花在蜥蜴脑上的信任与时间哭泣不已。正如我所说的，你的蜥蜴脑会一直陪着你，直到你离开人世的那一天，这个地方开的玩笑只是为了让你意识到这些观念，以便你能勇敢地挑战它们。将上述大部分内容整合在一起的是恐惧，所以你可以做的一件事就是建立更大的恐惧，以便蜥蜴脑能支持你，而不是反对你。

恐吓你的蜥蜴脑

如果你拖延写一篇文章或者完成作业，那么经常会发生以下情况。你的蜥蜴脑出乎意料般地大声“喧哗”，原因在于这可能会有点让人感到乏味，你考试的分数可能不高，你话题的选择可能不太明智，你可能将被嘲笑。所以，你会举步不前。你没有办法写作，没有办法开始，甚至你会感到有磁场将你远离书桌。

但是，在截止日期的前几天（或者几小时）会发生什么事情呢？突然你意识到自己不可能永远活在否认中！你意识到自己真的必须在截止日期前有所改观，意识到有人正努力将他们的手指压在书桌上，等待你完成工作，并且你奇迹般地开始了自己的工作。事实上，你不仅开始了自己的工作，而且像一匹驮马一样忽略了蜥蜴脑，心无旁骛地努力耕耘。你在努力耕耘中发现了禅宗式的冷静。其间，你正在完成世界上唯一关乎着这几个小时或者几天的事情，并且你也在尽力而为。

所以，真正发生了什么呢？蜥蜴脑受到内心恐惧的激励，并且想顺应变化。当你拖延时间时，蜥蜴脑的恐惧在于你要完成的糟糕的工作、对自我的突出以及受到他人的嘲弄。当截止日期临近时，蜥蜴脑依然非常恐惧，但是此时的恐惧已经不同了。现在，最大的风险变成了让那些你应该交付工作的人失望，或者向你的教授或你爱的人承认自己错过了截止日期而令其失望。所以，蜥蜴脑突然站在了你这边，而不是大声吼道：“不！不能这样做”“快！赶快完成这件事！”毕竟，没人能说自己是非常理性的。

你如何带着最大的敬畏来恐吓你的蜥蜴脑？好的，有一种方法就是通过建立某种形式的信任来复制那种情况。因此，如果唯一的结果是让我们自己失望，那么直到考试的最后一刻才复习将容易得多（因为蜥蜴脑并不会太在意）。但是如果你安排了跟朋友见面，并一起复习，那么你就不想让他们失望。

www.stickk.com

Stickk是一个致力于帮助你建立信任的网站。这个网站的作用在于帮你在网上注册以制定目标。你可以邀请一名可能让你保持信任度的“裁判员”（你认识的人），并且这正是有吸引力的地方。你也可以放一些现金在网站上。在恰当的时候跟朋友或者家人打赌，你会完成承诺将要做的事情。如果你输了，他们将会赢得这些现金。你也可以任命一个“非慈善机构”。比如，试想如果有人对你说：“好，如果截至星期日晚上10点，你不能完成15个小时的复习，那么你必须支付50英镑给化妆品公司，用于在动物身上测试它们的产品。”你可以在网上放一些现金，并且如果你不能实现你的目标，你会对世界上那些你讨厌的人从中受益感到反感。这就是一个更大的恐惧。现在，我们来做这个游戏！

欺骗你的蜥蜴脑

上面就是如何在实际中恐吓你的蜥蜴脑的方式，这是种很了不起的方式，但是具有高强度、高风险性，甚至有可能加速肾上腺素，所以你不能在做每件事情时都采用这种方法，否则你会筋疲力尽；另一种控制蜥蜴脑的方法就是对其进行欺骗。让蜥蜴脑产生诸事安然的幻觉，当蜥蜴脑转身或者睡着的时候，立刻开始做它可能抵制的任何事情，比如盲目对你恐惧的事情说“是”。不要等到第二天再做，现在就在人们面前说“是”吧，当你在喝啤酒或者咖啡的时候就可以完成。几年前，我在伦敦马拉松比赛上就是这样做的。因为我期待着跑一场马拉松，所以就跟蜥蜴脑开了个玩笑，但是，我知道自己的蜥蜴脑会拖延我并且会进入避免模式，所以在由我所在的董事会举行的一次慈善

宴会上，我很大胆甚至想都没有想，就说出了：“是的！明年我肯定会代表大家去跑马拉松！请相信我！”第二天早晨，我的蜥蜴脑叫醒我，似乎说道：“哦，不行！你干了什么啊？”但是，后来它帮助我参加训练，并跑了马拉松。

关于蜥蜴脑，另外一件事情是：如果你能够说服自己的身体“不要感到紧张”，那么实际上你能降低自己的紧张程度。想想身体对压力的反应：你的呼吸会变得更浅，你会弯腰驼背而不是挺身收腹，甚至你可能会凝视着楼梯。相反，如果你能挺身收腹，面带笑容，深呼吸，并拥抱没有恐惧感的人，那么这将能真正降低你大脑中产生恐惧的化学物质。这通常被称作创造“状态”。给自己一些斥责的积极信号通常足以镇定你的蜥蜴脑。

嘲弄你的蜥蜴脑

最后，让你的蜥蜴脑夸耀它自己的观点，并且嘲弄自己的沾沾自喜。通常有很多这样的方式。我们之前在本书中讨论的冥想与正念技巧的部分做法也源于此。这些方法让你注意并观察自己的思维处理过程并了解你大脑中真正思考的内容。当然，也存在很多种其他方法。朱莉娅·卡梅隆在其作品《艺术之道》中描绘了一种被称为“早晨日记”的处理方式。它是指早晨起床后，在你的笔记本上随意写满三页内容。你可以写下脑海中任何千奇百怪、呆滞不堪或者天马行空的想法。这是一个宣泄的过程，部分原因在于一旦你写满了这三页纸，你就可以将其从笔记本中撕下来扔进垃圾桶。你在那个时候所写下的内

容是蜥蜴脑脱口而出的、毫无意义的内容。从这些页面上，你恰好可以看见蜥蜴脑的荒谬，这通常已足以让你嘲弄其呆木的小脸蛋了。所以，一旦你了解了自己的蜥蜴脑，你就会听见它尖叫于你的理性思维之上，并且你能镇压这样的愚蠢行为。

考试前：学习忍者式的准备

学习忍者式的准备的心态意味着安慰自我（以及你的蜥蜴脑），并且能很好地处理任何有困于你的烦恼。当然，学习忍者式的部分准备在于你是否已经完成了复习，并记住了正确的内容，同时还要在考试前区分自己能够做的事情，以便自己能够一帆风顺。

只有自己的日常安排才举足轻重

不要失去控制力，亦不要担心他人的日常安排。你可能是个夜猫子或者习惯于早起，你可能有情绪高涨或者低迷的时候，但是不要让任何人说服你他们已经准备得滴水不漏了，只管按照自己的方式做事。

使大脑中的材料保持清新

在进入考场前，你可以有效利用近因效应。随身携带最重要的信息或者阅读材料，并且在叫到你的名字之前阅读这些材料。此时此刻，只希望你能翻新自己的记忆，但是如果你想让大脑中的诸多事情处于清新状态，那么这将是一种非常好的方法。

最后时刻的复习可能激发你的肾上腺素

正如我们在第7章中所讨论的，考前填鸭式的学习算不上明智之

举。相反，你必须保证自己睡了美美的一觉。如果你认为自己还没有准备充分，那么合上书本，上床休息可能比较困难，但是，从严格意义上来说，你此时需要准备的是充分的睡眠。在考试当天的早晨醒来，你可能会感到肾上腺素开始生效了。关于肾上腺素的一件了不起的事情在于它能将你的大脑转移至超吸收模式。所以，在进入考场前，你需要深呼吸并花一个小时提纲挈领地进行复习。

考前散步

考前散步20分钟有助于活跃你的大脑。散步时是最后瞥一眼你的笔记以及热身的最佳时刻，同时也是听取蜥蜴脑、冷静自我以及进入学习忍者式注意力区域的良机。确保自己能多管齐下！

制作一份考试待查列表

为考试做准备的最简单的方式就是制作一份简便的待查列表。在待查列表上罗列出自己需要随身携带的东西（塑料的文件袋、三支书写笔、学生证、科学计算器等）。随时都可以制作待查列表，但是最好选择你不紧张的一天——或许会作为“积极拖延”的最终部分！一旦制作完成，就意味着你不需要在考试前夕过多考虑，能够放松自己，并好好睡上一觉。

好好吃一顿早餐

确保自己的大脑尽可能具有充分的能量。在考试当天草草吃完一顿早餐是个非常糟糕的错误，研究发现草草吃完一顿早餐降低思维能力的可能性能增加40%。你需要做到的是，吃一顿能维持一早上甚至是一天的能量的早餐。将整个营养表浓缩为几排内容，同时你应该遵循以下两个原则：①多蛋白质，少糖；②血糖生成指数（GI）较低的食物。所以，像三文鱼和鸡蛋（也可能是加入了像菠菜和西红柿这样的煎蛋卷）都能很好地为大脑提供大量有助于你思维的蛋白质。同样，全麦面包、木斯里以及面片粥的血糖生成指数都较低，能避免血糖升高，并确保你能一整天都获得能量。很多即使看起来很健康的谷物食品都含有很多精炼糖，所以都不是理想的食物（但是总比不吃要好）。同样，超量的橙汁可能看似是非常健康的选择，但即使水果中的天然糖分都会导致你今后患上与糖分相关的疾病。使大脑摄入含糖食物将有助于你降低压力，感到自己已经有十足的准备。对食物有武器般的悟性是学习忍者式的明智之举，并且如果可能的话，试着在考试日前养成良好的饮食习惯，避免你在考试当天不吃早餐或者准备一些新的食物。

谨记：练习临场发挥，而非仅仅是做笔记

现在，我们将讨论在谷歌时代，如果没有定期的练习，你根本就不能真正算得上参加了考试！不要为自己找任何借口！即使你自己的课程不能为你提供过去的试卷（或者条件有限），你也可以从全国或者全世界的机构中寻找过去的试卷。你很容易就能在谷歌上搜索到要寻找的试卷，如果你在英国，输入网址：“ac.uk[subject]exam”，其

他国家可能有它们自己领域名后缀（如果你在美国，输入“site：edu”）。并且在方括号中，写下学科名，甚至是你想测试自我的特殊的学科。这可能比你之前所采取的方式较容易搜索到更多的以前的试卷。

实际材料：考试中

当考试之日来临，如果你的神经跳个不停，那么你很难让自己冷静下来，进行高水平的发挥。以下有一些建议能帮助你在任何考试中发挥出最佳水平。

在考试的前十分钟不要下笔

当你拿到试卷，总会有急于翻开试卷并以时速100英里扫描试题的紧张时刻。这是真理的集聚时刻，你要么很惊讶，如释重负，要么惊恐万分。此时此刻要潜心考试可能会很有诱惑力，因为你同样想以100英里的时速答题。此时，请背道而驰！

请将考试的前十分钟用于反复阅读试题。花点时间看看每个问题的分数，并继续抵制想下笔的欲望。为那些你真正想解决的问题的任何“无厘头”的决定做一些批注，但是也要保持开阔的头脑，不要急于下最终的结论。别着急，确保自己不但真正明白问题还知道如何答题。你脑海中可能会浮现清晰可见的话题，但是只要你仔细查看，就会发现试题本身可能会让人生厌，并且可能只值一点点分数。

在你开始答题前，请从头到尾规划好自己的时间，留出大概15分钟的时间用于最后的整理、检查试卷以及回顾（当然，可能这15分钟的时间会被其他事情所占用，但是你最好还是留出一些时间，总比把时间都花光好）。同样，当你安排时间的时候，有个好的建议就

是“前载”（front-load）考试的前一半（即在考试的前一半时间内着力完成一半的考试内容）。因为你在考试前的一半时间内头脑会更加清醒，并且你也会首先处理最容易的试题。

从简单的试题开始

从注意力管理的角度看，尽管这可能会让人觉得有点违背直觉，但是从容易的问题开始作答将会让你镇定下来，并且有可能意味着你可以提前一点时间完成（见上）。为了答题完整且快速，请给那些较难的问题多一些时间。

使时间与分数相等同

在一场考试中，可利用的时间与可利用的分数应该是相对等的。如果90分钟的考试，你只得到了60分，那么意味着你每一分成绩都花了一分半钟的时间。如果每20分有3个问题，那么请在每个问题上花半个小时的时间。保证自己完整地完成了答题并在自己的计划之内——尽管这看起来容易，但是有可能一不小心会出错。很多课程都会在考前告知你试卷上一共有多少问题，所以如果可能的话可提前安排好时间。

不要怕信手涂鸦

使用问题卷的一页或者一些废纸来画思维导图。将生活中的场景

带入考场上是一个好的习惯，所以为何不在考场上也这样做呢？

巧妙机智地饮用咖啡因

跟吃一顿丰盛的、含糖量低的早餐一样，避免过度饮用咖啡因、功能性饮料以及其他含有大量糖分的饮料也非常重要。请记住我们需要的是能持续不断地为大脑提供能量的食物，而不是咖啡因带来的过山车般的能量。偶尔摄入咖啡因为你提供一点活力是很好的，特别是如果你要参加时间较长的考试，此时功能性饮料真的应该被更名为“起伏型饮料”，你最好拒绝食用。

注意细节

可能这听起来会让人觉得违背常识，但是如果允许的话，可以在考试中途上洗手间，甚至在你开始前，就可以有这样的打算。为什么？因为这将有助于你保持体内水分的平衡，并且喝水、上洗手间将暂时性地提升你的心率，提高注意力。这也为你提供了获得不同视觉以及思维角度的机会。很多教授都会说诸如“如果你真的需要离开，那么你应该……”这样的话，并且会说离开考场已经被视为犯罪行为（或至少是对考试时间的平白浪费），但是如果你正在有计划地利用休息时间从不同的角度思考问题，则应将其视为重新活跃大脑的机会。



昂首挺胸

为了克服考试中的紧张，你应该展示一名冠军似的肢体语言来戏弄你的蜥蜴脑（以及考场上的其他所有人）。挺直腰杆，坐得笔直，面带笑容，放松面部与肩部的肌肉，放松下巴以及舌头。当注意到自己的身体时，你会把冷静信号传回给大脑，反过来会让你保持冷静。

深呼吸

压力会因为短促而紧张的呼吸而增加，从胸部开始的缓慢的深呼吸是保持镇静的另一种方式。

不要在多项选择中寻找模式

设置考试题目是一项较为单调乏味的工作；评阅考试试卷或者统计分数也是一项枯燥乏味的工作。如果你长期从事上述其中一项或者两项工作，你会变得要么狡猾多端，要么苦不堪言。所以，一种反击的方式可能是设置25道多项选择题，并且使所有的答案都是“A”。作为一名出题者，你在这里需要做两件事。首先，你需要吓一下那些靠自己的知识答题的学生；其次，你需要降低那些阳奉阴违以及心理素质差的学生获得理想分数的可能性，因为如果你知道一般问题的答案都是“A”，那么你可能自然就会猜想自己不知道的问题的答案可能是“B”“C”或者“D”。所以，请认真对待每个问题，避免做大脑会自然完成的事情，这也是在寻找模式。实际上，考试没有模式，只有试题和答案。

考后

考试完成后，只有一件事情需要做——尽快离开考场。此时使用学习忍者式的秘密与伪装避免你的蜥蜴脑为你带来的大量麻烦。如果在这场考试前，你有其他的考试，那么你不必听他人谈论考试的方向。你的命运，无论好坏，都已经定格了，并且你的蜥蜴脑带来的推测也只能引起紧张。一旦考试结束，那么一切都告一段落了，所以尽快走向下一个地方。如果这是你的最后一场考试，那么在你的蜥蜴脑有机会插足并破坏你接下来的等待考试结果的时间前就提前迅速加入期末“考试党”的队伍中。

学习忍者式的窍门

·深呼吸。你大脑的很大一部分性能都会受到神经、肾上腺素以及对考场恐惧的牵制。如果你没有其他什么事可做，那么请记得深呼吸，为大脑提供更多的氧气。

·克服考试焦虑，因为它们不属于你，而属于你的蜥蜴脑。要想了解更多关于蜥蜴脑的信息，以及如何克服蜥蜴脑，请参见本书第225页。

·专注于你自己——你越冷静，你记忆的内容就越多，并且你就越有保持理性与集中精力的信心。

你是学习忍者吗

·学习忍者使用正念来警惕他们的焦虑并有效管理他们的情绪（控

制让人讨厌的蜥蜴脑）。

·学习忍者在追求巅峰表现时，非常残忍。

·学习忍者准备充分，能意识到他们长年累月所花费的时间终将在考场上得到回报。

第三部分　学习忍者的行动力和好奇心

第9章　拖延症

正确认识自己的拖延症，一如既往地保持前进的动力

拖延症的科学

牛津字典将拖延症定义为“推迟行动，特别是在无正当理由的情况下”，而罗斯布鲁姆（Rothblum）、所罗门（Solomon）以及穆拉卡米（Murakami）在其所做的研究中将拖延症定义为：①具有总是或几乎总是推迟学习任务的倾向；②具有总是或几乎总是经历与拖延症相关的困难性焦虑的倾向。

“拖延症”（procrastination）一词起源于拉丁文，结合了单词“pro”（指“向前”或者“倾向于”）和“crastinus”（明日）。但是，你可能认为人们从开天辟地之日就已经患了拖延症，而直到20世纪末，对拖延症这一现象的科学研究都还是不完整的。被引用最多、最出名的研究之一是1971年Ringenbach出版的关于拖延症这一主题的作品（这主要是出于学术研究的目的，事实上并不存在相关的书籍，因为作者从未写过这本书。）

2007年，卡尔加里大学的皮尔斯·斯蒂尔（Piers Steel）对该主题做了一项荟萃分析，并且他发现拖延症对于学生来说真的是一个非常

大的问题。据估计，80%~90%的大学生都具有拖延症，75%的大学生认为他们自己具有拖延症，50%的大学生说自己一直以来都深受拖延症的困扰。学生声称拖延症占据了他们1/3的日常活动时间，通常包括睡觉、社交或者看电视。同时所有关于这一现象的研究都表明该比例还在不断上升。

盖尔·卡斯珀咨询团队（美国）在2004年做的一项研究发现并非只有学生对拖延症感到愧疚。在截止日期前的三个星期内，29%的人都处理好了自己与美国政府的税务。他们延期的最靠前的两个原因是什么？害怕欠政府的款项以及“较差的时间管理能力”。类似的研究还发现美国人获得了4.73亿美元的超额付款，原因是在付款的最后时刻出了错或者没有时间检查他们的数据。所以，当谈论到拖延症时，政府税收看似成为了唯一的赢家。

但是也有大量的失败者。黛安娜·泰斯（Dianne Tice）与罗伊·鲍迈斯特于1997年在《心理科学》杂志上做的相关研究中对大学生拖延症的既定规模进行了排名，然后追溯了他们在整个学期中的学业成绩、压力以及普遍的健康状况。最开始，似乎拖延症具有一定的益处，因为与其他人相比，具有严重拖延症学生的压力比较小，这可能是他们参加了更多的趣味性活动的结果，而其他每个人都在着手处理一些较为严肃的工作。但是随着时间的推进，问题不断恶化，他们比其他学生的成绩更差，并且具有更多的压力与疾病。泰斯与鲍迈斯特总结道：拖延症者比其他人所遭受的痛苦更多，并且他们的表现也更加糟糕。

三年后，泰斯与费拉里（Ferrari）做了另外一项实验。在实验中，他们将学生带入实验室，然后告诉学生在实验结束时将完成一道数学谜题。有些学生被告知这将是一项关于认知能力的有意义的测试，而其他人则被告知这道数学谜题被设计得没有丝毫的趣味。在完成数学谜题前，学生有一段时间可以为数学谜题做准备，也可以玩像俄罗斯方块这样的游戏来打发时间。当习惯性的拖延症者被告知这是一次有趣的测试时，他们才会为数学谜题有所准备；当被告知这次测试没有丝毫的趣味时，拖延症者与非拖延症者的表现没有任何区别。当然，我们知道我们的蜥蜴脑讨厌被评判或者被测试，并且我们在此了解到自己的思维具有多大的防卫性。

对拖延症的学术研究列举了大量的原因，包括认知扭曲、遗传、个性类型、人口统计学、思维方式、完美主义、潜意识、中立主义、较低的自尊心以及对失败的恐惧心理。很明显，这是先天与后天的融合。就个人而言，我认为这是一个让人非常慰藉的想法：我们有些人比他人更易于患拖延症，并且我们应该承认这是人之共性。但是我们依然有能力改变自己的拖延症，尽管我们不能完全控制自己的蜥蜴脑，但是我们可以做大量的事情来确保蜥蜴脑不会经常左右我们。

当我给人们培训有关效率的相关内容时，人们对于治疗拖延症的热情表明他们所拥有的两种愿望：“我需要知道如何开始”以及“我需要知道如何坚持下去”。所以，我们将在本章中讨论20种如何开始的策略以及5种如何坚持下去的方式。



在讨论前，我们需要简单谈谈如何使用本章。从某种程度上说，你将读到的是关于思维的恶作剧，这是因为我们将以火攻火——拖延症是关于思维的邪恶伎俩（具体而言，是我们的蜥蜴脑在作祟），并且战胜它的方法也具有思维性的伎俩。你的思维不同于我的思维，也不同于你所认识的任何其他人的思维，所以不要期望这些策略能产生立竿见影的效果，并且也不要担心，因为你并不需要所有的这些策略。事实上，你可能会发现有一件事情已经长期像良药一般对你产生了作用，但是有一天当蜥蜴脑变得足够聪明以至于能了解你的方法并找到一些将你带离正轨的新方法时，它可能不再有效，你需要尝试一些新鲜的事物。不同的事物可能在一年中的不同时间起作用，或者对不同类型的任务起作用。所以，将下面的内容视为一种工具箱：试着使用扳手，如果没用，就试着用扳手头抽自己。

20种反拖延技巧

1.微目标

写一篇文章或者完成一些大型的工作似乎有点让人沮丧。这是因为当我们完成工作时，大脑会释放一种叫多巴胺的化学物质。事实上，多巴胺通常被称为“奖励分子”（the reward molecule），它的革命性功能在于确保在我们饥饿之前以及当我们真正饿了却没有食物可以食用时，能够发现寻找食物的快乐与价值。我们进化成为人类的原因是什么？……多巴胺很容易让人上瘾。你是否曾经在你的待办事宜清单上写过一些内容，而纯粹是为了取乐？你是否曾经执着地要完成本可以推迟完成的工作（不管是把食物放进碗柜中，还是回复邮件）？这些都是我们对多巴胺的要求。当我们没能获得正常的成就感时，也就是我们没能固定我们的多巴胺。对此，所有的技巧就是将你正在完成的工作分化为微目标。

对于一篇2000个单词的文章来说，微目标就是每天完成250个单词。猜猜是什么？如果那正是你的微目标并且你也猜对了，那么当你完成了250个单词时，你会感觉良好，并且对未完成的1750个单词也不会感到糟糕。如果你每周或者每天都能完成自己的微目标，那么你就已经毫无意识地完成了你的目标。你正在完成的任何事情都能被分化为微目标，但是你需要记住以下这些内容：

·只有当你相信自己能继续完成工作时，微目标才能生效（所以，在接下来的时间里一定要注意自己的时间安排）。

·微目标必须具体且可以计量。

·请谨记“规划谬误”：事情耗费的时间通常比我们预计的要长。尽快完成微目标能有助于减少“规划谬误”的影响，但是你仍然低估了其需要花费的具体时间，所以你也要确保为其留出额外的时间。

如果你对此感到质疑，那么可以分化成更小的、可计量的目标，并且给自己提出一些更容易管理的内容以便明确自己的付出。



2.消失

最近一项研究发现约1分钟的收发邮件中断你手头上正在做的事情，都需要15分钟的时间来恢复并回到你正在完成的事情上。所以，所有这些微小的分神物都可能导致巨大的低效率。

有时，你正在完成的事情需要全身心的投入，甚至需要你闭关修

炼。“Going Dark”是一个短语，是在大的截止日期来临前由软件开发者提出来的。当他们夜以继日地完成需要全神贯注的工作时，他们会从无线电上消失。他们不会接听电话，也不会回复邮件，甚至你也不清楚他们在办公室的哪个地方（假设他们就在办公室）。我定期使用这项策略，因为我认为如果我没有百分之百的注意力，那么我肯定会在某些任务上倾向于表现出自己的拖延症，但是实际上一旦我全神贯注了，我需要做什么以及如何开始就变得非常清晰明了了。我倾向于将早晨的时间花在办公室，经常将家里的网络连接关掉并确保自己的手机处于静音状态，或者将手机放在另外一个房间。

我会长达几个小时专注于自己正在完成的事情，并且也会取得非常惊人的结果。同样，在写书的时候，我也会关掉自己的脸书账户，并且将邮箱设置为“拒绝接收邮件”长达几周的时间。21世纪给我们带来的问题就是使得我们天生具有连接的义务，并且往往很多事情都发生在当我们没有与网络连接的时候。在学习忍者式的行为中，有趣味十足、充满魔力以及荒谬可笑的创造力尚待发掘。不要因为一时的不如意而沮丧，事实上，我们应该将其发展成为对自己或者他人有利的基本要素。

3.避免空白页，但是不要避免无效页

关于如何开始的最困难的事情之一便是凝视一张空白页，因为它几乎可以阻止你坐下来开始完成自己的任务。此处之所以提到避免凝视空白页，是因为它会让你感到恐惧，以及感到威胁的无限可能性。你会想“我应该如何将这变得有价值呢？”你知道什么？你所阅读的每

本书都是以空白页开头。《星球大战》曾经就是一张空白页。你最喜欢的相册曾经也是空白的。任何发明曾经都是空白的。但是，你知道这些事情都是怎样变好的吗？它们变好，是因为初稿都不堪入目。尽管观点发生了革命性的变化，但是并没有达到完美的地步。

所以，只需要写一些内容。开始完成一些内容！内容不限！内容是什么，不管好坏暂时都不重要，不管你是已经构思完成还是正在书写。偶尔不遵循某些内容是清楚自己想要做什么的第一步。查看页面上的一些单词会让你有事可做，而不是凝视着一张空白页，陷入发呆的无限深渊。

4.番茄工作法

我们在第5章就已经讨论过了番茄工作法技巧。所以，抓起一个厨房用的计时器，或者在手机上下载一个番茄时间管理应用软件，并且在第一个25分钟完成让你感到恐惧的事情。你不需要完成，你走得有多远并不重要，只需要开始就好。我通常将这个技巧使用于我认为让人头疼、枯燥的事情上，比如完成关于金融的电子表格。我发现番茄工作法通常足以将我对工作的不满转化成为更加舒适的内容。将25分钟的时间花在某些内容上，而不是感到黔驴技穷，或者将整个早晨都花在完成某些内容上会让我更容易向前推进。在番茄工作法的后期，我通常会很高兴地继续完成任务，直到大功告成，所以这是将我自己一直向前推进的一种很好的方式。你也不需要做到25分钟。尽管你可以采取同样的建议，但是可以将其进行改变，完成“最初的5件事”。通常，5分钟的时间以及开始完成任务的行为将足以为自己创造

动力并帮助自己克服内心的恐惧。

5.带着自己的蜥蜴脑去散步

我们假设如果你已经确定自己没有拖延症的毛病，只是有蜥蜴脑的毛病。你的蜥蜴脑会受到恐吓，它认为你的名誉正岌岌可危，你的未来也悬于一线，你家人对你的看法甚至你的自尊心都每况愈下。这些都是非常真实的、值得关注的问题，只是因为你的蜥蜴脑生活在夸大所有失败（以及可能的失败）的虚幻世界中，而忽略了所有的成功。但是，你的逻辑思维恰好非常关心你的未来以及你的名誉。所以，听从蜥蜴脑吧，现在不要想着忽略它，而应该与其理论。

你可以带你的蜥蜴脑散步，让它在一张笔记本页面上胡作非为。写下它的感受以及它向你咆哮的任何内容。查看那些页面的单词将有助于你找出哪些是真实的以及哪些是扩大化的、毫无意义的内容（我认为你可以猜想自己将会发现的内容，但是当你查看后写下来确实会对你有所帮助）。你也可以选择带你的蜥蜴脑真正去散步。住在海边时，我总是带着我的蜥蜴脑去海边散步。对我来说，带着我的蜥蜴脑看海是件非常了不起的事情，因为它会看清楚一切都是多么的无关紧要——“我是某个家伙大脑中嫉妒、紧张的一部分，正在一个非常小的星球上的一片非常小的海滩上散步……”然而，我的逻辑思维对大海的看法截然不同。它能看见可能性，比如克里斯托弗·哥伦布航海、在大海另一边可能会存在的土地，以及所有好的东西。

有趣的是你的蜥蜴脑像一只小狗，几个小时的散步之后，它真的会变得疲惫。一旦你带它去散会步，它对你想做的事情的抵触情绪就

会减退。

6.过度许诺（偶尔）

通常来说，对某些事情的过度许诺是一个非常糟糕、极具破坏性的习惯。我们都需要明确自己的目标，并且不再通过认同与我们想实现的目标不一致的内容来取悦他人。正因为许诺太容易，所以我们更不能轻易对很多本来就无关紧要的事情说“是”。有时我们更容易过分承诺自己在短期内会完成多少事情。

但是有的时候过度承诺真的会是你所拥有的最具效率的武器之一，并且正是在你拖延完成任务的时候，需要你证明对某些事情的信任。说“是”以反对你更好的判断，以及挑战自我在相当有限的时间内完成任务可能会非常刺激并让人兴奋。它所带来的截止日期或者期望的作用在于有助于你赢在起跑线上，并且使你突破常规、厚积薄发地冲向终点；它强迫你许诺，强迫你坚持到底，反过来，当你管理自己已经创造的“魔鬼”（the monster）时，它强迫你对很多可能阻碍你前进的事情说“不”。

这不是你所能承受的，并且也不能成为你应该定期练习的窍门，但是些许的愉悦以及偶尔的晚睡也是有好处的；我想说的都是人生丰富经历中的一部分，并且这些应该值得庆贺。一定要注意不能将刚才提到的内容变成你日常活动安排的一部分。当晚睡造成了持续的筋疲力尽以及最终的透支，那么很大程度上这是非常吓人的。

7.将“我不知道”转换成为“如果我知道，会怎样？”

我们自己所使用的语言决定了我们对事物的看法。我们说服自己不知道从何开始，我们说服自己不知道应该做什么，我们说服自己一无所知，但这绝非是正确的。我们总是知道从何开始，即使我们应该从征求他人的意见或者将左右我们的事物具体化开始。

身陷囹圄跟不知道是两件截然不同的事情。我们通常会将二者混为一谈，但是如果我们深思的话，便会一清二楚。所以，下次当你内心遇到像下面这样的独白时：

“我应该从何开始？噢，我不知道……”

……还会通过增加一个新的问题来继续这个对话：“但是，如果我真的知道，会怎样呢？答案会是什么呢？如果你真的知道做什么，会怎样呢？所说的‘做’是怎样的呢？”如果那对你有所帮助，那么请稍做假设。试想如果其他人知道答案，他们将会怎么做。然后开始完成你的任务吧！



8.正念与DUST

为什么你不能聚集一些学习忍者式的注意力呢？可能是因为你在开始的时候并未真正弄清楚问题所在。你实际上拒绝的是什么？回到我们之前所谈论的关于拖延症的DUST模式。很难吗？如果是这样，你所需要的帮助成为了下一个好的问题：你是否需要一些调查或者一些建议来帮助自己？是否因为任务尚未确定？你是否弄清楚了项目真正的内容是什么，最终的结果会怎样，如何评判成功，首先需要采取什么样的行动？

是否你正在完成的任务让人感到恐惧？你是否担心结果并需要一些慰藉？你是否需要将蜥蜴脑带出去散步，并向它说明实际上有多么令人畏惧？或许听起来有点让人感到乏味，而实际上你却面临着一项任务——慵懒且注意力不集中的你可能不喜欢被强迫开始做某些事情。但是，当你遇到这些情况时，你可以借助YouTube上的一些有趣的视频帮助自己。

有时，需要想想DUST模式，并注意我们思维以及行为背后的内容已经足以判断症结并区分事物。如果你正在闷室中踱步徘徊，并且不允许自己表露出拖延症，那么就很难解决难题。

这正是像冥想或者自由写作这样的正念技巧能够发挥作用的地方。通过对转移你注意力的事物的切实关注，你能有所甄别，并且会更容易找到解决方案。

9.富有成效的拖延症

这里有一个学习忍者式的秘密。有时，拖延症有着积极的意义……因为其他事情已经完成了！推迟整理房间，推迟做一份足够你吃一周的墨西哥牛肉，推迟整理所有的复习笔记，推迟熬夜，享受足够长时间的睡眠，以便第二天早晨起床会感到更加的清醒，这些都算不上你能做的最糟糕的事情。比这些事情中任何一件更糟糕得多的是推迟完成对你的成就感或者平衡毫无益处的事情。有时，认输、接受失败并找到一些实用性模糊不清的事情来做也是值得的。一天中善待自己将对自己第二天的表现大有益处。

我发现自己在写本书的时候，邮箱非常干净，这让我很惊讶！我本以为如果自己没有写作，那么我最不应该做的就是将自己隐藏起来，所以我在写作前回复了所有的邮件。对大事的恐惧会激励你做一些之前让人恐惧、枯燥乏味或者困难重重的事情，这实在是让人大跌眼镜。如果我告诉你拖延症有可能是一件多功能武器，并且是你正在推迟完成的事情的一个屏障，你会怎么想？你是否突然觉得拖延症并不是太糟糕，对吗？

这将我们带回到了学习忍者只是常人而非超人的事实。即使使用了本书所介绍的所有技巧，你也无法养成永远都不会让自己失望的好习惯。并且，你也不应该有试一试的想法。意识到了这一点，那么我们就可以休息几天啦，这也是生活中不可或缺的部分。当这些事情来临时，真正有关系的是你所做的事情，并且只要还没有到最后关头，你还没有被彻底打败，那么好的事情终将出现。富有成效的拖延症胜过其他更加糟糕的行为习惯。

10.多巴胺流

与此相关的是追求多巴胺流的想法。不管你是在整理自己的书桌还是在做作业，大脑都会为你注入多巴胺，所以我们都是多巴胺拖延症者，并且也经常只是在追求下一股小的多巴胺“流”。另外，它具有高度的上瘾性，是与滥用酒精、赌博以及其他大量让人上瘾的行为有关的化学物质。所以，我们只需要努力建立几小股多巴胺流：第一股可能是清理完你的书桌；第二股可能是填写完成你已经推迟的烦人的银行表格；第三股可能是文章起草大纲。

之前你避免的是文章，但现在你避免的只是第三股多巴胺流。只要你找出了其他两股多巴胺流，你的大脑就会渴求更多的多巴胺流。只要走运，你的大脑将会把让人恐惧的任务视为与其他琐事相同的内容。

11.变得古怪精灵

古怪精灵所带来的拖延症与紧张都可能造成极大的破坏性，可能产生让你感到自己“陷入冲动”，无法做任何可以好好放松的事情的休止与郁积状态。日子可能会变得单调乏味，并且你可以与激情、自己正在做的这件事的目的背道而驰。有时，如果你经常使用的技巧不能冲破瓶颈堵塞，那么你需要变得古怪精灵。所以，如果你常用的技巧不能奏效，那么为什么不试着在早晨四点就醒来或者睡整整一个下午，然后通宵学习呢？

有很多种方法都有助于你完成正在做的事情。试着随意挑选一个

单词。如果这样做压力太大（或者你想确实是否真的是随机的），那么你可以在字典上任意一页中挑选任何一个单词，点击谷歌网站上“我感到很幸运”按钮（不需要搜索任何内容）或者挑选一个像BBC这样的网站，选择你在第一页上看到的第28个单词。现在，看看自己能够做些什么来利用那个单词体现你正在进行或者完成的事情。所以，我们假设如果出现的单词是“Chinese”，那么你可能将自己的笔记本带到一家中国餐馆，坐在唐人街的一条凳子上，或者在你的桌子上放一个陶瓷盘子。如果出现的单词是“swimming”，那么你可以试着将首字母放入自己的复习笔记中以便记住重要的内容，一整天都坐在当地一家游泳池的咖啡馆中阅读，或者坐在家中，带着你的臂章做事。如果有人问你为什么要带着臂章，一定要记得你不需要证明自己的行为：“这些是什么？噢，什么也不是。因为我有拖延症，所以我带着臂章。”

这听起来并没有那么荒谬。幽默感有助于缓解紧张情绪，所以，即使是小小的举动也可能有助于你克服自己一直努力克服的障碍。

12.将任务分化成下一个实际行动

我们在第2章中就已经讨论过“下一个实际行动”，即你为何不能完成一个项目，但是你可以将这个项目分化成精小可行的步骤。我们已经讨论过，当我们完成了某件事情后，就应该想想到底下一步应该做什么，应该设想怎样才能使得我们的待办事宜清单更加具有吸引力，更加具有可管理性。这主要是聪明、充满动力的你与懒散、注意力不集中的你之间的较量。甚至当你有一点疲惫时，你仍可以完成很

多待办事宜清单上列举的事情，但这只是在你已经完成了关于该从何开始这一难题的情况下实现的。所以，在你的待办事宜清单上查看“发邮件询问教授我的作业的完成情况”将有助于你采取行动，但是查看“作业”只会使你担心。当你意识到自己需要做的事情时，请想想自己应该寻找“下一个实际行动”的思维方式，并将你写在纸上的自己担心的“唠叨”转变为你可以完成的任务。

如果你卡壳了，请返回去再做一次。你是否已经表述清楚自己接下来做的事情？如果没有的话，“开始做作业”这一表述还不够清楚。“打印出复习笔记”的表述足够清楚，“使用思维导图提出一些观点和结构”的表述足够清晰，“花半个小时反复阅读”的表述也是足够清楚的。此处你应该对自己苛刻一点，直到你强迫自己真正确定了接下来需要做的具体的事情。

13.跟着正确的旋律起舞

每次听到某种音乐，我都会提前计划做一些严肃的工作。为什么？原因在于受到了心理学家称为“状态”的事情的影响。你通过同样的方式反复做一些事情，形成了一种思维状态。当我的大脑跟身体听到了某种音乐，它们会潜意识地知道是时候引起注意并进入状态了。想想以《老虎之眼》（Eye of the Tiger）作为背景音乐的Rocky训练，或者由达夫特·蓬克（Daft Punk）制作的像《全世界》（Around the World）、《再一次》（One More Time）这样的音乐是如何使得你像一个狂人一样上蹿下跳或者跑几英里的。

对我真正有作用的是迈尔斯·戴维斯（Miles Davis）的专辑《有点

忧伤》（Kind of Blue）。这张专辑让我感动的地方在于每次我播放的时候都会想到它的完成过程。尽管这真的算得上一部鸿篇巨制，但是事实上这张专辑只在录音棚里面花了七个小时的时间。当然，如果你有着像迈尔斯·戴维斯这样的天赋，并且已经做好了将具有天赋的音乐家团队联合在一起的所有准备与彩排，那么这张专辑对你确实大有帮助。如果你真的全神贯注的话，一天之内要完成一部鸿篇巨制完全是有可能的。这张专辑不断提醒我要做到学习忍者式的专注。

不同的音乐适合不同的环境。如果我希望在火车上或者一个忙碌的环境中保持几个小时的学习忍者式的注意力，那么可能需要像马修·赫伯特（Matthew Herbert）或者超凡乐队（The Prodigy）的专辑才能有效。如果我希望有一些创造性的观点，我可能会听一些像吉米·特诺尔（Jimi Tenor）所演奏的这样真正怪诞的音乐，或者像肖邦钢琴协奏曲这样让我感到非常卑微但不失明智的音乐。你可能会注意到所有这些音乐都是对音乐风格的展示，而没有太多的歌词。我发现对歌词的专注会让我不能创立一种“状态”，所以我倾向于喜欢那种音乐——要么有很多重复的歌词，要么一点歌词都没有。实际上，你所选择聆听的音乐并不是太重要，只要你正在使用音乐来创造你需要的“状态”类型。一旦你感觉到音乐正不断推进你更多地阅读、更多地写作，或者使你坐在桌子旁构建自己的观点，那么你就会清楚自己处于正轨上了。

14.信任：在他人的世界中创立截止日期

胡萝卜还是大棒？学会创立自己的胡萝卜并充满自我动力会比需

要不断依靠大棒式的惩罚督促自己采取实际行动好得多，但是胡萝卜法也有其自身的局限性。对此，我们在第8章中谈到了信任以及为什么像stickk.com这样的网站能以严厉的动机创造基本原则。

大量谈论拖延症的网站或者书籍都会提及设立你自己的截止日期。我认为这完全是没有意义的。如果你死了都还没有如期完成，那么截止日期真的就仅仅是截止日期。如果监督你达到按期完成的人是你自己，那么你将暗自清楚如果自己不能按期完成，什么也不会发生。所以，在他人的世界中创立一个截止日期会好得多。找到你能依靠并在恰当的时候传递信息的人（无论是你的教授、家庭成员或者课程中的任何人）是将截止日期变成一个有效的工具的唯一方式。

15.对“第一世界问题”感到敬畏

你知道自己有多么幸运才能有拖延症吗？我们花一分钟的时间来分析。你在历史上最惊奇的时刻居住在我们所知道的最好的星球上。你是一个人，这意味着你冲破了食物链的束缚。很多其他的动物没有时间来拖延，因为如果它们拖延，就会被吃掉！你有着自己的庇护所、足够的食物、相对稳定得多的环境，以及有助于你学习的各种辅助关系。到目前为止，是不是感到非常惊讶呢？

我们接着讨论。你有可以购买或者阅读本书的资源，也可以将其输入电脑，不管你是否需要，都可以为自己购买新的学习材料、新衣服、新手机、新玩具等。这听起来非常棒，是吗？女士们，先生们，现在我向你们展示……互联网！

你生活在一个自己希望找到、看到或者了解任何事物的时代！就在你的手指上！想玩一个小时的游戏？当然可以！先生，想吃寿司？尽管下单！想在凌晨3点买一块新手表？请这边来！想在几秒钟的时间内，接触到任何你想起的书、电影或者音乐？女士，当我们在说话的时候，就已经为你下载好了！是否有人曾意识到我们能生活在具有丰富的书籍、网络连接以及可以挥霍的个人收入的互联网时代是多么的幸运？是否这样的事情应该发生在一只阿米巴虫或者羚羊身上，抑或发生在其他时代的其他地方，甚至根本就没有可能发生？当你以那样的方式看待的话，那么出现的概率将是百万分之一。正因为我们是如此难以置信般的幸运，以至于我们所面临的问题之一就是无法着手一件会丰富自我的事情。并且有时我们正需要这些“问题”来挑战自己，着手完成任务。生活是件非常精彩的礼物，请拥抱生活。你还在等什么呢？

16.抵制完美

完美是一种病。学习忍者知道我们会因为没能做到完美，而负伤。但是，我们为什么还如此沉迷于完美呢？当然，有的时候完美也很重要。如果你正在查看飞机的安全性能或者心脏搭桥，那么追求完美将是一个很好的想法。但是，很多时候，目标都应该“适可而止”。一旦某些事情已经接近完美了，我们就可以做下一件事情了。

我总是认为不完美也闪耀着某种光辉。充满完美事物的完美世界会枯燥乏味——如果我们生活中每天的天气都亘古不变，那么天气就不能算是你生活中的一个特色。我们要知道正是生活中2%的不完美

赋予了另外98%特色与价值。最终当我们失败了或者某些事情未能取得完美的结果时，这也提醒我们毕竟我们只是常人，同时我们另外98%的成就真的非同寻常。所以，请找出学习忍者力量的神秘之源——从一开始就坚持“适可而止”。绝不要让你自己沉迷于完美，应该庆幸这些不完美。

17.数量关乎质量

尽管我们在本书中已经讨论过很多确实有效的捷径（比如快速阅读或者使用二八法则），但是还有很多实际上欠佳的既定捷径（比如填鸭式的学习）。效率可能会给你很大的帮助，但是没有什么能够替代几个小时的投入。记住，作为一名学习者，你投入到学习中的时间与从中获得的内容之间有着直接的联系。所以，作为一名学习忍者，你的任务就是保证能够表现自我。可能有些天你会投入几个小时的时间，学习使用本书中提到的技巧并且你会感觉自己像一名超级英雄；可能在某些天，你并未处于这种状态。但是最终，投入时间才是重要的。通常当我们患上拖延症的时候，我们会避免时间的束缚，因为我们想避免决策，即便如此，你有你需要探索的新事物，或者你能从中发现“富有成效”的拖延症机会。你内心害怕并不意味着你应该卧床不起；你不知道今天早晨该从何开始并不能阻止你开始新的一天。最后，你要知道，投入与所得成正比。如果你能领悟到自己的策略与方法，并投入时间，那么你就真的已经开始专注于一些特别的事情了。

18.降低你的期望

产生压力的主要原因之一是我们自己的期望值太高。拖延症是我们的目标与行动之间的鸿沟，所以这条鸿沟越大，我们就越可能感到更大的压力。降低期望（即使是暂时性的）能有助于你减轻对那条鸿沟的愧疚感，并促使你采取实际行动。

19.练习“行为链”

心理学家说过一种叫作“行为链”的技巧，对于培养动力以及克制拖延症非常有效。基本上，如果你希望做一个煎蛋卷，你一开始只需要捣一个鸡蛋并剁碎一个洋葱。完成这项任务就意味着你已经动手做煎蛋卷了。同样，如果你想粉刷你卧室的门并且已经出去买了油漆，那么你更有动力完成目标。在某些方面投入以及采取第一步，意味着你已经战胜拖延症了。所以，如果你想修改或者整理你的笔记，那么一开始就要将笔记分铺在书桌上；如果你想整理你的房间，那么首先需要从最基本的事情开始——将床上需要整理的东西都搬走。突然感到自己正在完成任务，而不是担心自己不能开始，你就能以更少的烦恼来完成任务，而不是停滞不前。

20.最后一搏

在2013年的某个月，我决定通过掷骰子快速做出决定，以克服拖延症和优柔寡断的习惯。我选择吃的东西、穿的衣物，甚至基于骰子给我的决定拟写国际合同篇章。有时，我使用骰子告诉自

己“是”或“不”（基数或者偶数）；有时，我会想出3个选择；有时，我会掷骰子强迫自己想出6种可能性。我将其作为“生产实验年”（a

year of productivity experiments）的一部分，以奇怪且极端的方式看自己能从中学到什么。骰子告诉我一些非常不错的道理：第一，当你被迫想出6种甚至12种可能性的时候，你的思维能非常快地从现在的状态移开，并且你能看到一个充满可能性的世界；第二，当你知道自己后兜里有骰子的时候，你会在不需要骰子的情况下，做出更多的决定（有点害怕不想使用骰子）；第三，任何决定都比没有决定好，不管骰子是否符合你的心愿还是你做出了任何王牌性的决定；第四，骰子释放了我们的自我意识。对我来说，这一直以来都是一个非常奇怪的做法。我们的很多决定都被我们自己的故事所包装。我们可能会与一个决定相抗衡，因为我们担心自己做出了错误的决定，并担心自己会因为结果而受到指责。但是，当你能将自己的控制屈服于骰子时，你会感到很慰藉。你可以责备自己因为使用骰子而做出了错误的决定，亦可以感谢因为使用了骰子而做出了好的决定，但不会因为存在需要承担的责任而感到沮丧。大胆去体验随之而来的任何内容。第五、六个启示源于约克郡的古谚，有人在我做实验的那个月告诉我："你1/3的决定是正确的，1/3的决定是错误的，并且另外1/3的决定毫无用处"。

我并不是说你应该掷骰子决定自己是否应该参加考试，而是说除了取出骰子决定那晚剩下的时间应该做什么并好好享受骑行之外，你还可能在拖延症期间做出更糟糕的事情。

练习：回顾，超前计划

我们花一点时间一起回想一下拖延症以及上面介绍的20种方式：

1.你是否能举出一些关于自己拖延症的最近的例子？

2.什么原因造成了这些拖延症例子的出现？你认为什么最让你的蜥蜴脑担惊受怕？在我们所讨论过的技巧中，哪些最值得实验？

3.通常很难预测，但是你认为接下来会有哪些原因导致拖延症？

4.当那样的情况发生时，你会尝试着做什么？

5.你是否有回想并注意自己拖延症习惯的惯用方式？（可能是与你每周检查清单或者日常活动相关的一些问题？）

五个保持动力和学习忍者式专注力的策略

好了，你已经设法打破僵局，并开始完成任务。但是怎么说呢，万一你在一个小时内不能开始呢？对动力的失去跟获得一样容易，学习忍者能对自我进行控制并且具有尽可能久地维持动力的自我动机。有以下五种方法可以使你自己一直处于正轨并勇往直前。

1.充电时刻

充电时刻是我最初在《如何成为高效人士》中提出来的观点。这个观点是说持续做简单的事情是不断成功的关键。假设你是一名学生或者你在学习之外的其他角色，问问自己以下这个问题：

如果今年每天都坚持花一个小时做这件事情，那么我能否获得成功呢？

如果你是一名销售员，那么你的工作可能是拨打无预约电话；如果你不喜欢拨打无预约电话，那么你可能会以其他的方式进行销售。养成一个习惯，每天在早晨9：30~10：30这段时间打无预约电话，久而久之，你可能会取得非常满意的结果。每个音乐家都不喜欢做音阶练习，很多运动员都不喜欢做热身运动。依据你正在学习的内容，你的充电时刻可能是阅读、语言练习或者做笔记。试想你正在接受年度采访，并且采访者问你："你为什么如此有才华？"并试想你自己的回答是："好的，这个问题确实比较简单。我能保证自己每天腾出一个小时的时间来……"

的确，才华分为不同的种类。让人惊奇的事情有助于你的学习或者有助于你取得成功。当然，坚持做最平凡的事情是策略之一，虽然非常痛苦，但这是个常识性的问题。如此不同寻常的练习会让人抓狂。

练习：以充电时刻作为开始的动力

让我们一起来安排一下你自己的充电时刻。

它会出现在明天的哪个时间段？每天都会是同样的时间吗？

仅有的两个原则是：

（1）一旦你决定了充电时刻，就不能更改时间或者重新安排（你不能一时兴起重新安排一场跟你导师的会议，所以为什么人们更乐意让自己失望，而不是让他人失望）。

（2）你可以每天只有一个充电时刻。此时持续做好一件事情的专注力非常重要。

每天一小时将带给你瞠目结舌的效果。你的下一个任务是信任并坚持完成。比如……

2.杰瑞·宋飞的壁挂式进度表

杰瑞·宋飞（Jerry Seinfeld）一直都有着他自己的充电时刻，并且这已经让他取得了相当大的成功！他成功的秘诀据说是他挂在家里的壁挂式进度表。在这张大型的进度表上你能看清楚一年的安排。他的

目标是每天都要写作，并且最重要的是，他不会打破这条惯例。他所做的就是用红色的叉标注好自己进行写作的每一天。如果他已经连续写了十年，那么他已经有了一条红色十字叉的链条。即使只是这样想想也足以让我产生明天就开始写作的想法，所以我已经有了十一个红色的十字叉。我对这个简单的心理学篇章的喜爱之处在于如果你运气好，你积极的习惯将会越来越强大。你可以使用这条法则来监控自己的充电时刻，比如写作或者背景阅读——只需要确保自己没有打破这个链条就行。

3.学习忍者式的正念与定期审阅的艺术

正如我们在第2章中所谈到的一样，我们很容易将每日审阅看成多余的事情。你是否应该现在就带着你的每周检查表坐下来审阅每个项目以及自己所采取的每项行动呢？我们很容易说："我没有时间那样做！"但是，审阅的整个过程实际上是一种投入。将更广阔的蓝图、更高的目标重新连接，同时确保自己选择专注的事情是正确的。

审阅同时也能确保自己将多余的时间放在细节上，并身体力行，而不是对庞大的内容感到紧张不堪，实际上，每天以及每周的审阅都有助于你提高自己的正念。被加进我的检查清单的是一连串有助于我培训自己、引导自己纠正错误的习惯，当然也有助于自己觉察自己的想法。如果我感到一个项目的完成难度较大，那么我在审阅时间内会首先对其进行查看。如果你继续推迟某些任务，你可能不会注意到这种情况。如果你不能专注于某种形式的审阅过程，那么花上几分钟透彻地检查清单则意味着这些任务无处可藏——你会很快地培养起对自

己的优势、劣势、偏好以及采取实际行动更加明智的意识。

绝不要将审阅清单视为浪费时间，应该将其视为必要且神圣的时刻。在这些过程中，你对自己的认识日益增加，将使得剩余的时间更易于管理，并且你处于紧张状态中的时间也会少得多。

4.他人

学习忍者不喜欢自己孤军奋战的感觉。寻求他人的慰藉与支持能切实地有助于保持行动的动力。有很多与方式相关的好的例子，你可以将其整合为你的“迷你型社团”，作为对你学习的支撑。与充满动力的人在一起能给你带来极大的动力，并且这样的动力能成为成就的易传递性循环。我们会讨论一些关于如何能聚在一起的好的例子，并且将这样的动力带到你正在完成的任务上：

·写作团队。我听说过一些关于博士生的例子，这些博士生在48小时（晚于）内完成了整个写作，因为他们在一个塞满了几乎做着同样事情的人的屋子内。尽管没有必要搞得这么极端，但是去一个周围满是处于同样情况下的人的地方，你会感到备受鼓舞。

·合作空间。你是否曾经想过要去一个吵吵嚷嚷但是没有办公室政治的工作环境中？你可以报名成为合作空间中的一员，在这个合作空间中，你身边将会满是有趣、充满动力、富有创业精神以及能改变世界的人。在伦敦居住的一段时间内，我在一个叫Impact Hub（www.impacthub.net）的合作机构里工作，并且它在世界各地都有分支。很多分支机构都有着它们自己的规定与规则，其中一条便

是如果你意外听到了其他桌的谈话并想法完善说话者的观点，那么你插嘴并跟他们交谈是完全不被视为有失礼节的。这会让你感觉到自己正在和一个团队的人坐在一起，当然，尽管这样，也没有任何人会做着跟你一样的工作。

·创想48小时。在技术圈，这尤其常见，创想48小时的观点在于将不同行业的人聚拢在一起，在48小时内“做一些事情，并立即着手进行”。由此你可能会找到创想团或者创想日，并会在其中找到有助于你学习的人（当然，这得取决于你的学科），即便你不能找到有助于你学习的人，只是加入其中并汲取他们的正能量也具有很好的促进作用。当我遇见做出色的事情的有趣的人时，我个人总会深受鼓舞。所有人都在努力创造一个更好的世界，这将激励并督促我也这样做。

5.动力总是螺旋式上升而非静止的

最后，我非常相信你的动力最终会决定你能走多远。只要有了拖延症，要么你会遇到麻烦，要么你会一帆风顺。有时这会是一个问题，但是其他时候你不需要多想。在此，我将动力视为一种螺旋，要么你处于上升轨道，要么你处于需要逆转的下行轨道。创造那样的爆发力，克服拖延症可能有点困难，所以一旦你着手做了，就不要只是干巴巴地站着或者放慢脚步。为自己创立的动力越大，自己所吃的苦就会越少。同样，当你感觉行动的动力出现了轻微的下降时，不要等到你再进入拖延症的静止状态，做一切你能做的事情来逆转下行螺旋。

至于调控自己嬉戏的状态，激发自己富有成效的动力，以及放松

自我，都是有讲究的。作为一名学习忍者，现在你手上几乎有了所有能完成上述内容的武器。你可能在付诸实际行动时就已经发现了，过自己的生活是比游手好闲好得多的一种方式——当你战胜了诱惑你的魔鬼，克服了工作压力以及拖延症，你会感到非常满足，如释重负。所以，既然我们已经了解并清楚了这样的经验，在此我希望你能最后思考一番。

练习：停止，开始，继续

我们已经接近本书的末尾了。我意识到我们已经谈了很多方面，并且你也已经有所改变。那么当你继续要求达到学习忍者的状态时，你的脑海中肯定出现了一些新的想法。所以，我们花点时间来思考一下你的习惯，无论好坏，并且将本书运用在你自己的生活中。

回答下面三个问题：

（1）阅读完了本书，你需要停止做什么事？

（2）阅读完了本书，你将开始做什么事？

（3）阅读完了本书，你真正做好了什么事，并且还将继续做下去？

学习忍者式的窍门

·不要仅仅对自己说：“我有拖延症”或者“我会忽略工作”。你需要弄清楚自己真正害怕的事情。使用本书第62页介绍的DUST模式仔细考虑。当你清楚了这一点，你会发现克服拖延症实际上不是一件容易

的事情。

·有所行动。可以做任何事！着手做事情是最困难的部分。你不必立刻就读一本关于如何开始做事的书，只需要开始做事就行。所以，请放下本书，然后开始做事，事实上并不像你想象中的那么困难。

·不要注重完美！

你是学习忍者吗

·学习忍者会使用正念来了解自己，帮助自己找到导致自己拖延的真正原因。

·学习忍者能意识到自己是常人，而不是超级英雄，并清楚拖延症是人类与生俱来的本性的一部分。

·反过来，这也给了学习忍者一次练习平衡的机会——当你处于压力之下，能善待自己是非常重要的，但是这点经常被忽略。

第10章　好奇心与童心

绝不要害怕回答问题，同时试着问一些优质的问题

人们常说学习的作用在于成长——通过积累知识，我们不断长大，变成熟或者更加明智。但实际上我认为这并不是正确的。当学习真的能使我们兴奋的时候，我们可能会认为自己已经长大成为一个完整的人，但是实际上我们并没有长大，也没有变得成熟或者明智。我们学习的知识越多，就越好奇，越有童心，越追求理智，因为我们不断寻找答案，并希望寻找到更多的答案。

我们并没变得成熟，因为对世界的兴奋与苛求让我们没法成为一个成熟的人。我们就像一个处在冒险中的孩子，害怕周围的一切，并且想尽快、尽可能多地吸收知识。我们内心有一种蔑视衰老过程的迫切感。

我们学习得越多，我们对变得明智的观点就更加理智；我们知道自己发现的越多，我们真正了解的就越少；我们知道尽管有很多种答案，但是问题对我们而言更有意义。我们了解的知识越多，也就越能意识到自己的无知。

但是对于一个学习忍者而言，拥有好奇心是一件非常棒的事情。所以，这正是我对你的引导。在学习和生活中的每一个阶段，都需要保持你的好奇心，而且是“让人头疼的”好奇心。另外，再强调一下，你需要对任何事情都保持自己的好奇心。因为任何一件推动人类向前

发展的事情都源于好奇心；这种好奇心不是源于一个知道一切的理智的成年人，而是源于一个具有童心的好奇者。在一个事实就掌握在我们手尖上的时代（只要考试一结束），学习的悖论就会成为：只有弄清楚我们不知道的事情才算是学习新事物。

有时，我们总是感觉在学校的过程就是用来摆脱我们身上的童心的：我们被要求穿校服，按时到校，在截止日期前完成老师布置的任务。我们被告知不能把鞋子弄脏或者弄坏。我们整个教育系统似乎都是使人类为工作做准备而建立的，而不是用以提高人的个性。但是你依然可以选择发挥自己的幽默与童心，并且我认为这非常重要，不仅对你很重要，对学习以及整个社会都是如此。

我们已经真正过渡到了全球化、数字化时代。我们正在目睹“信息”的贬值。现在我们只需要两个值得信赖的伙伴，即YouTube和谷歌就能了解到世界上非常多的内容，而不需要借助吉卜林提出的“六位忠实的仆人”这一理论。现在，政府似乎在围绕“我们的各行各业到底需要什么样的雇员”这一问题构建教育系统的大致框架，尽管我认为这个问题本身是有一定的局限性，但是在回答这个问题时，我们清楚的是收获信息的频率越高、量越大，我们就越需要有更强的适应力与创造力。为了生活而工作的理念现在看来似乎是荒谬的，并且随之时间的推进，我们会更加注重适应变化的能力，达到同行业竞争者都看似匪夷所思的程度，机器人可以在任何能够远程重复或操作的工作上替代人类。

将来，商业和社会将奖励创新者、企业家等创造力强的人——能

够提出大量问题并能寻求答案和解决方案的人。正是基于这个原因，你需要将自己的成就归因于极度的好奇心与童心。你可以采取以下这些方式。

（1）安心于混沌。拒绝学校传授的完美行事方式，并且不要害怕以别出心裁的方式做事。“刚刚好”几乎每次都能敌过“完美”。

（2）敢于实验。如果你不知道如何做事情，那么就直接忽略。践行自己的观点，尝试新鲜事物。如果有的事情不能发挥作用，你总能将其摧毁并重新开始。一分冒险，一分收获。

（3）要突出，不要中庸。忽略你的蜥蜴脑。的确如此，老的规则告诉我们创造力和差别性是对现状的威胁。新规则却在向我们传授：创造力与差别性将成为现状。使你鹤立鸡群的事情是你对世界的贡献以及你对其分享的义务。

（4）娱乐。这是你能做的最天真的事情之一，但是世界上有些最复杂的观点源于无拘无束的嬉戏——从惊人的设计到技术解决方案和艺术作品。尽情嬉戏，玩游戏，发挥自己的独创性和天真吧。

（5）记得当你长大后，自己想成为一个什么样的人。这会提醒你为什么选择学习，因为这总是一个选择性的问题。首先，通过回想激励你的事情以及当你达到终点时希望发生的事情，来保持自己的上进心，开始完成任务。但是最重要的是，享受旅程，向窗外眺望，因为你绝不会知道自己可能会失去什么。

最后，做一件我们在孩提时代可能不太擅长的事情——分享。分

享自己所学到的知识；分享自己做的事情；分享你喜爱的事情；分享你的好奇心和对世界的好奇心。如果不是你在推动世界发展上做出一点贡献，那又会是谁呢？



我在本书的开头说过学习忍者也只是常人，而不是超级英雄。是的，我们所有人都有自身的错误与瑕疵，并且我非常相信没有人是完美的，即使是最受你爱戴的老师，因为每个人都还有很多东西需要学习。

但是同样地，每个人也有可以传授给他人的东西。现在你已经是一个学习忍者，应将传道授业与求知作为你的任务：需要寻找分享你的知识与才艺的方式，也为他人寻找将知识与才艺分享于你的方式。

如果你过去认为只有当获得了证书，学习才算完成，那么我希望我已经改变了你的观点；如果你以前内心充满了好奇心，我希望本书进一步激发了你的好奇心并驱使你提出问题，提出更好的问题，并通

过孩子般的敬畏感、好奇心来看待这个世界。

如果当你上床睡觉的时候，你意识到自己比早晨起床时对世界的了解更少，那么可以认为这一天你是成功的。因为只有从好奇心中，我们才能真正受到启蒙。这个世界对你的问题、答案以及解决方案是同等的需要。

所以，我的学习忍者朋友啊，今天你会问什么样的问题呢？

致谢

由于各种原因，本书绝非是一个人的努力就能完成的。感谢足智多谋的编辑Kate Hewson让我每完成一本书都能有所进步，并感谢Icon Books整个团队背后默默的大力支持；感谢Allan Burrell和Emma Brocklesby为本书制作了全新精美的学习忍者配图，感谢Marie Doherty对本书的精心排版；感谢Alex Mason、Holly Standfast和萨塞克斯大学为我查阅资料提供帮助；感谢TPHQ团队为我提供的时间、空间以及信心才使得我能够动笔并完成本书，特别要感谢Elena Boga、Paula Levett和我才华横溢的助理Rachel Bailey；同样，感谢Chaz和Roscoe在我痴迷于自己的小世界时，对家庭的精心照顾，感谢Pearly、Sunil和来自斯里兰卡达拉瓦拉的家庭成员在我写作期间提供了优越的写作环境、可口的米饭和咖喱。

我也要感谢整支团队成员的反馈，帮助我将一无是处的初稿修改为现在的定稿，并帮助我的蜥蜴脑满意了某些方面的内容。

感谢Anna Cox、Roise Hunham、Matthew Brown、Holly Standfast、Julia Richard、Alex Mason、Grace Marshall、Hayley Watts、Beatrice Atcheson、Jo Walters、Katy Bateson、Nick Wray、Matt Gracie。同时感谢贝德弗特学校的塔尔博特之屋（Talbot’s House at Bedford School），特别是George Chapman、Dom Blore、Ed Sterling、Philip Gebing、Daniel Lin和Benno Schulz。你们的真知灼见、建设性的意见和切实可行的建议在整个过

程中起了革命性的作用。在此，我表示由衷的感谢。

最后，我想说的是如果写了一本关于学习的书，而不进行反思，不感谢一些在我终身学习旅程中的人，肯定是有失公允的。感谢我的妈妈、爸爸、奶奶以及家庭中的其他成员，是他们使我将被自己忽略的观点转化成了自己的意见之源。像劳伦斯·谢里夫学校（Lawrence Sheriff School）和伯明翰大学（University of Birmingham）这样的教育机构对我有着深刻的影响，特别是当我质疑它们的权威跟自己学习忍者式的平衡力相博弈的时候。特别感谢Rex Pogson、Paddy Wex、Howard Smith、Michael Green（RIP）、Stuart Hanson、Frank Webster和Ann Gray的耐心传授、针砭时弊、以及鼓励。

正如我在本书末尾所说的，教学相长。所以Roscoe，你应该知道我在写作本书的时候，主要考虑的还是你——不仅仅是听见你从楼下发出的尖叫与咯咯笑声。我记得在你出生前，你妈妈就告诉我你将会教我们认识自己。从现在的情况来看，她说得对。我希望在你需要的时候成为你的老师，并且会一如既往地向你学习。

参考文献与延伸阅读

很高兴我们历经坎坷，终于完成了本书！我得感谢你们，亲爱的读者朋友！我已经在www.knowledgeninja.co.uk/resources放了一些额外的参考资源以供学习。

第2章

- Graham Allcott, *How to be a Productivity Ninja*

请在此查看阿图·葛文德（Atul Gawande）的作品：

- Atul Gawande, *The Checklist Manifesto*
- Atul Gawande, TED Talk: “How do we heal medicine?”

关于效率与组织的其他书目：

- Stephen Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People*
- David Allen, *Making It All Work*

第3章

你可以在以下参考网站上阅读更多关于心理学的研究：

- http://psycnet.apa.org/psycinfo/2003-02858-014
- http://www.psych-it.com.au/Psychlopedia/article.asp?id=385 – Psych-it.com
- http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/

  S0065260110430014 – Advances in Experimental Social Psychology (AESP)
- http://www.prismdecision.com/the-planning-fallacy-and-optimism-bias
- Stanford Marshmallow Experiment: Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204.

第5章

你可以在此延伸阅读：

- Highlighting sucks: http://ideas.time.com/2013/01/09/highlighting-is-a-waste-of-time-the-best-and-worst-learning-techniques/

第6章

让我们毋庸置疑的是，还有一些关于写作的书籍。我最喜欢的是：

- Stephen King, *On Writing*
- Natalie Goldberg, *Writing Down the Bones*

第7章

Dominic O'Brien is a multiple World Memory Champion and Guinness World Record Holder, and his memory techniques are fascinating. You can sample a video here: https://www.youtube.com/watch?v=K1QQ3LdFz18

参考文献：

- http://www.psychologytoday.com/blog/ulterior-motives/201202/developing-good-study-habits-really-works
- Maguire, E. A., Gadian, D. G., Johnsrude, I. S., Good, C. D., Ashburner, J., Frackowiak, R. S. J., & Frith, C. D. (2000). Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 97(8), 4398–4403.
- BDNF in the brain: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21722657
- Heatmaps in the body: Heat map pic: http://www.boston.com/dailydose/2013/03/07/ways-exercise-can-boost-your-mental-performance/nl4DA55GaKDZbdrAk9EmiO/story.html
- Chewing gum: http://changingminds.org/explanations/meaning/chewing_thinking.htm

第8章

蜥蜴脑类比与拖延症方面的大脑功能已经出现在不同的书中，包括我自己写的《如何成为高效人士》中。我个人喜欢以下书目，因为它们提出了一些与本主题稍有不同的形式：

- Seth Godin, *Linchpin*
- Seth's Lizard Brain talk on Vimeo: http://vimeo.com/5895898
- Stephen Pressfield, *The War of Art*
- Dr Steve Peters, *The Chimp Paradox*

第9章

参考文献：

- Piers Steel study: http://studiemetro.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination_2.pdf
- Kasper: http://www.prweb.com/releases/2004/03/prweb114250.htm
- Baumeister/Tice:
  - http://www.psychologicalscience.org/index.php/publications/observer/2013/april-13/why-wait-the-science-behind-procrastination.html
  - Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 454–458.
  - Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73–83.

最后，非常感谢读者朋友能阅读鄙人的作品。我也很荣幸受到你们的关注，因为我知道这是你们能给予我的最珍贵的资源。我希望听

见你们的故事、你们成为学习忍者的顶尖建议，还希望了解你们获得本书的途径。你们可以发邮件到我的邮箱 graham@thinkproductive.co.uk，我很期待你们的来信！